

Aktiv-Programm

Bitte bringen Sie zu allen Aktivitäten im Fitnessraum ein Handtuch mit!

<u>Montag</u>	10.00 Uhr – 10.30 Uhr 10.40 Uhr – 11.00 Uhr 13.00 Uhr – 13.30 Uhr 17.00 Uhr – 17.10 Uhr 17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Swingstick im Fitnessraum, max. 10 Teilnehmer. Geräteeinweisung im Fitnessraum Traumreise mit Klangschale Mindestteilnehmer 3 Personen Anmeldung bis 12.00 Uhr im MWC, Saunaaufguss in der Kelosauna Begrüßungs-Cocktail an der Bar (Küchenaperitif jeden 1. Montag im Monat, Wellness-Cocktail jeden 3. Montag im Medical Wellness Center)
<u>Dienstag</u>	10.00 Uhr – 11.00 Uhr 13.00 Uhr – 13.50 Uhr 14.00 Uhr – 14.30 Uhr 17.00 Uhr - 17.10 Uhr	Progressive Muskelentspannung im Fitnessraum Zirkeltraining im Fitnessraum, max. 10 Teilnehmer, Anmeldung bis 12:00 Uhr im MWC Trommel dich Fit im Fitnessraum Saunaaufguss in der Kelosauna
<u>Mittwoch</u>	10.00 Uhr – 10.30 Uhr 13.00 Uhr – 13.30 Uhr 17.00 Uhr – 17.10 Uhr 21.00 Uhr – 22.00 Uhr	Singstick in unserem Fitnessraum, max. 10 Teilnehmer Traumreise mit Klangschale Mindestteilnehmer 3 Personen, Anmeldung bis 12.00 Uhr im MWC, Saunaaufguss in der Kelosauna After-Dinner-Drinks in der Hofgartenbar Cocktails zu attraktiven Preisen
<u>Donnerstag</u>	08.30 Uhr – 09.00 Uhr 10.00 Uhr – 10.30 Uhr 11.00 Uhr – 11.30 Uhr 13.00 Uhr – 13.50 Uhr 14.00 Uhr – 14.30 Uhr 17.00 Uhr – 17.10 Uhr 21.00 Uhr - 22.00 Uhr	Yoga Sonnengruß im Fitnessraum Progressive Muskelentspannung im Fitnessraum Küchenverkauf Zirkeltraining im Fitnessraum, max. 10 Teilnehmer Anmeldung bis 12:00 Uhr im MWC Trommel dich Fit im Fitnessraum Saunaaufguss in der Kelosauna Cocktail Happy Hour in der Hofgartenbar! Alle Cocktails zum halben Preis
<u>Freitag</u>	10.00 Uhr – 10.30 Uhr 13.00 Uhr – 13.30 Uhr 14.30 Uhr - 15.00 Uhr 17.00 Uhr – 17.10 Uhr	Pilates im Fitnessraum, bitte Handtuch mitbringen Traumreise mit Klangschale im Fitnessraum Mindestteilnehmer 3 Personen, Anmeldung bis 12.00 Uhr Aqua Fitness in der Therme Saunaaufguss
<u>Samstag</u>	10.00 Uhr – 10.30 Uhr 13.00 Uhr – 13.20 Uhr 12.00 Uhr – 13.30 Uhr 17.00 Uhr – 17.10 Uhr	Progressive Muskelentspannung im Fitnessraum Aqua Nordic Walking im Süßwasserbecken Weißwurst-Happy Hour (1/2l Bier, 1 Paar Weißwürste, resche Breze'n für Euro 6,00) Saunaaufguss in der Kelosauna
<u>Sonntag</u>	09.00 Uhr – 09.30 Uhr ab 12.00 Uhr	Yoga Sonnengruß im Fitnessraum Kaffee-Nachmittag

Änderungen vorbehalten!