

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 – 9.45 Golf Warm-Up Hoteleingang	8.00 – 8.30 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	8.30 – 9.00 Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	8.30 – 9.00 Aquafitness Süßwasserpool	8.00 – 9.00 Morgenlauf Treffpunkt Hotelhalle	10.00 – 10.30 Faszientraining Fitnessraum	10.00-10.30 Achtsamkeit Fitnessraum
10.00 – 11.30 Nordic Walking Treffpunkt Hotelhalle	8.45 – 9.15 Fit im Gespräch mit Sabrina Restaurant	9.30 – 9.45 Golf Warm-Up Hoteleingang	9.30 – 9.45 Golf Warm-Up Hoteleingang	9.30 – 9.45 Golf Warm-Up Hoteleingang	11.00 – 13.00 Sportliche E-Mountainbike Tour (KOSTENPFLICHTIG; alle 2 Wochen!) Anmeldung u. Ausleihe Fahrräder bis 1h vorher Treffpunkt Fahrradkeller	13.00-13.10 Saunaaufguss Kelosauna
12.00 – 12.30 5 Tibeter Fitnessraum	9.30 – 9.45 Golf Warm-Up Hoteleingang	10.30 – 13.00 Leichte Radtour Anmeldung u. Ausleihe Fahrräder bis 1h vorher Treffpunkt Fahrradkeller	10.30 – 13.00 E-Bike Tour KOSTENPFLICHTIG Anmeldung u. Ausleihe Fahrräder bis 1h vorher Treffpunkt Fahrradkeller	10.00 – 11.00 Pilates Fitnessraum	15.00 – 15.10 Körperpeeling Aromadampfbad	
14.00 – 15.00 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	10.00 – 11.00 Pilates mit Faszienrolle Fitnessraum	14.30 – 15.00 Rückenfit Fitnessraum	14.15 – 15.15 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	11.30 – 12.00 Jump dich fit Fitnessraum	15.30 – 16.00 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	
15.30 – 16.00 Aquafitness Süßwasserpool	11.30 – 12.00 Vortrag: Life Kinetik Fitnessraum	15.30 – 16.00 Life Kinetik Fitnessraum KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	15.30 – 16.00 Traumreise mit Klang Fitnessraum	13.30 – 14.30 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	17.00 – 17.10 Saunaaufguss Kelosauna	
16.30 – 16.40 Saunaaufguss Kelosauna	13.15 – 14.15 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	16.30 – 16.45 Après-Golf Fitnessraum	16.30 – 16.45 Après-Golf Fitnessraum	15.00-15.10 Saunaaufguss Kelosauna		
	14.30 – 16.00 Wald Qi Gong Treffpunkt Hotelhalle	17.00-17.10 Körperpeeling Aromadampfbad	17.00-17.10 Saunaaufguss Kelosauna	15.30 – 16.00 Aqua Qi Gong Thermalwasserpool		
	16.30 – 16.45 Après-Golf Fitnessraum	17.30-17.40 Saunaaufguss Kelosauna		16.30 – 16.45 Après-Golf Fitnessraum		
	17.00-17.10 Saunaaufguss Kelosauna			17.00 – 17.10 Saunaaufguss Kelosauna		

Kraft/Beweglichkeit	Outdoor	Ausdauer (intensiv)	Entspannung
Beweglichkeit	Aquakurse	Saunaerlebnis	