

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 – 9.45 Golf Warm-Up Hoteleingang	8.00 – 8.30 Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	8.30 – 9.00 Yoga Sonnengruß Treffpunkt Fitnessraum	8.30 – 9.00 Aquafitness Süßwasserpool	8.00 – 9.00 Morgenlauf Treffpunkt Hotelhalle		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	10.00 – 10.30 Faszientraining Fitnessraum	13.00-13.10 Saunaaufguss Kelosauna
12.00 – 13.00 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	10.00 – 10.30 Vortrag: Life Kinetik Fitnessraum	10.30 – 12.30 Leichte Radtour Anmeldung bis 1h vorher Treffpunkt Fahrradkeller	10.30 – 13.00 E-Bike Tour KOSTENPFLICHTIG Anmeldung bis 1h vorher Treffpunkt Fahrradkeller	10.00 – 11.00 Pilates Fitnessraum	11.00 – 13.00 Sportliche E-Mountainbike Tour (alle 2 Wochen) KOSTENPFLICHTIG Anmeldung bis 1h vorher Treffpunkt Fahrradkeller	
14.30 – 15.00 Rückenfit Fitnessraum	10.45 – 11.15 Life Kinetik Fitnessraum KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	14.00 – 15.00 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	14.30 – 16.30 Wechselnde Sommeraktion mit Anmeldung bis 10 Uhr	11.30 – 12.00 Traumreise mit Klang Fitnessraum	15.00 – 15.10 Körperpeeling Aromadampfbad	
15.30 – 16.00 Aquafitness Süßwasserpool	11.30 – 12.00 Jumping Fitnessraum	15.15 – 15.45 !KIDS JUMPING! Fitnessraum nur in den bayerischen Ferien	17.00-17.10 Saunaaufguss Kelosauna	13.30 – 14.30 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	15.30 – 16.00 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	
16.30 – 16.40 Saunaaufguss Kelosauna	13.30 – 14.30 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	16.00 – 16.10 Körperpeeling Aromadampfbad		15.00-15.10 Saunaaufguss Kelosauna	16.30 – 16.40 Saunaaufguss Kelosauna	
	15.00 – 16.30 Wald Qi Gong Treffpunkt Hotelhalle	16.30 – 17.00 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool		15.30 – 16.00 Aqua Qi Gong Thermalwasserpool		
	17.00-17.10 Saunaaufguss Kelosauna	17.30-17.40 Saunaaufguss Kelosauna		17.00 – 17.10 Saunaaufguss Kelosauna		

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