

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8.30 – 9.00 Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	8.30 – 9.00 Yoga für Einsteiger Fitnessraum	8.30 – 8.50 Aquafitness Süßwasserpool	8.45 – 9.15 Fit im Gespräch/ Kennenlernen des Aktivprogramms Restaurant		
10.00 – 10.30 Wirbelsäulen- Gymnastik Fitnessraum	10.00 – 11.00 Pilates Fitnessraum	10.00 – 10.30 Faszientraining Fitnessraum	10.00 – 11.30 Nordic Walking Treffpunkt Hotelhalle	10.00 – 10.30 Propriozeptives Training Fitnessraum	10.00 – 10.30 Faszientraining Fitnessraum	10.00-10.30 Traumreise Fitnessraum
12.00 – 12.30 5 Tibeter Fitnessraum	11.30 – 12.30 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	11.00 – 12.30 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	12.00 – 12.30 Power- Pilates Fitnessraum	11.30 – 12.00 Jump dich fit Fitnessraum	11.00 – 13.30 Achtsamkeitswanderung (alle 2 Wochen) Treffpunkt Hotelhalle	13.00-13.10 Sauanaufguss Kelosauna
13.30 – 15.00 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	14.00 – 15.30 (Wald) Qi Gong Treffpunkt Hotelhalle	14.30 – 15.00 Progressive Muskelentspannung Fitnessraum	14.30 – 15.30 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	13.30 – 14.30 Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	15.00 Uhr Körperpeeling Aromadampfbad	
15.30 – 15.50 Aquafitness Süßwasserpool	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.30 Uhr Körperpeeling Aromadampfbad	16.00 – 16.30 Traumreise mit Klang Fitnessraum	15.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.30 – 16.00 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	
16.30 Uhr Saunaufguss Kelosauna		16.00 – 16.30 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	17.00 Uhr Saunaufguss Kelosauna	15.30 – 16.00 Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	16.30 Uhr Saunaufguss Kelosauna	
		17.00 Uhr Saunaufguss Kelosauna		17.00 Uhr Saunaufguss Kelosauna		

Kraft/Beweglichkeit

Outdoor

Entspannung

Intensives Training:

Aquakurse

Saunaerlebnis

Gute Fitness erforderlich