

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30-9.30 Fit im Gespräch mit Sabrina Restaurant	07.30-08.00 Aquafitness Süßwasserpool	09.00-09.30 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	8.30-9.00 Fit im Gespräch mit Sabrina Restaurant	08.00-08.30 Aquafitness Süßwasserpool	08.30-10.00 Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	10.00-10.30 Achtsamkeit Fitnessraum
10.00-10.30 5 Tibeter Fitnessraum	10.00-10.30 Life Kinetik „Gehirntraining-Bewegung“ Fitnessraum KOSTENLOS	10.00-10.30 Rückenfit Fitnessraum	09.00-09.30 Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	09.00-09.30 Trampolin Fitnessraum	10.30-11.00 Faszientraining Fitnessraum	13.00-13.10 Saunaufguss Kelosauna
11.00-11.30 Kennenlernen des Aktivprogramms Hotelhalle	11.00-12.00 Pilates Fitnessraum	11.00-11.30 Life Kinetik „Gehirntraining-Bewegung“ Fitnessraum KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	10.00-11.00 Pilates Fitnessraum	10.00-11.30 Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	11.30-12.00 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	
11.30-12.30 Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	13.00-14.30 Wald Qi Gong Treffpunkt Hotelhalle	12.00-13.00 Individualtraining Fitnessraum KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	11.00-11.30 Progressive Muskelentspannung Fitnessraum	13.00-13.30 Traumreise mit Klang Fitnessraum	13.30-13.40 Saunaufguss Kelosauna	
14.00-14.30 Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	15.00-15.30 Traumreise mit Klang Fitnessraum	14.00-15.30 Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	12.00-12.30 Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	14.00-14.30 Paarentspannung im Wasser /Solebad KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	14.30-16.00 Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	
15.00-15.30 Faszientraining Fitnessraum	17.00-17.10 Saunaufguss Kelosauna	16.00-16.30 Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	14.00-15.30 Nordic Walking Treffpunkt Hotelhalle	15.00-15.10 Saunaufguss Kelosauna	16.30-16.40 Saunaufguss Kelosauna	
17.00-17.10 Saunaufguss Kelosauna		17.00-17.10 Körperpeeling Aromadampfbad	16.00-16.30 Aquafitness Süßwasserpool	16.00-16.10 Saunaufguss Kelosauna		
		17.30-17.40 Saunaufguss Kelosauna	17.00-17.10 Saunaufguss Kelosauna			

Beweglichkeit/Muskelaufbau

Outdoor

Beweglichkeit

Aquakurse

Saunaerlebnis

Entspannung

Muskelaufbau/Fettverbrennung intensiv