

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 – 10.30 Uhr Rückenfit Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	9.00 – 9.30 Uhr Fragestunde Aktivprogramm/ Fitnesstipps Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Yoga: 5 Tibeter Fitnessraum	10.30 – 11.00 Uhr Faszientraining Fitnessraum	11.30 – 12.00 Uhr Traumreise Fitnessraum
11.00 – 12.30 Uhr Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG Mit Anmeldung	10.30 – 11.30 Uhr Pilates Fitnessraum	10.00 – 11.30 Uhr Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	10.00 – 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	10.00 – 10.30 Uhr Kleine Geräteeinweisung Fitnessraum	11.30 – 12.00 Uhr Aqua Fit Süßwasserpool	12.30 Uhr Saunaaufguss Kelsauna
14.00 – 14.30 Uhr Progressive Muskel- entspannung Fitnessraum	11.45 – 12.15 Uhr Informations- vortrag: Life Kinetik Fitnessraum	12.30 – 13.00 Uhr Faszientraining Fitnessraum	12.00 – 12.30 Uhr Power – Pilates Fitnessraum	11.00 – 11.30 Uhr Jump dich fit Auf dem Trampolin Fitnessraum	15.00 – 16.00 Uhr Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	
15.00 – 15.30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	12.30 – 13.15 Uhr Life Kinetik KOSTENPFLICHTIG Mit Anmeldung	15.00 – 15.30 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelsauna	12.00 – 13.00 Uhr Personal Training/ Fitnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	16.30 Uhr Saunaaufguss Kelsauna	
16.30 Uhr Saunaaufguss Kelsauna	15.00 – 16.30 Uhr Wald Qi Gong Treffpunkt Hotelrezeption	16.00 – 16.30 Uhr Aqua Fit Süßwasserpool		15.00 Uhr Saunaaufguss Kelsauna		
	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelsauna	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelsauna		15.30 – 16.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool		
				17.00 Uhr Saunaaufguss Kelsauna		

ACHTUNG: Max. 4 Teilnehmer pro Kurs im Fitnessraum! Die Kursplatzvergabe erfolgt nach „First come, first serve“

Änderungen vorbehalten. Bitte Morgenpost beim Frühstück beachten.

Auf Anfrage kann folgendes ausgeliehen werden: Nordic Walking Stöcke, Pulsuhren

Kraft/Beweglichkeit	Outdoor	Entspannung	Gute Fitness
Koordination	Aqua	Saunaerlebnis	erforderlich

SONNENGÜT
Wellness Therme Spa