

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 – 10.30 Uhr Rückenfit Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Fit in den Tag Treffpunkt Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Fit Süßwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Yoga Sonnengruß Treffpunkt Fitnessraum	10.00 – 10.30 Uhr Faszientraining Fitnessraum	12.00 – 12.20 Uhr Kleines Aqua Nordic Walking Süßwasserpool
11.00 – 11.30 Uhr Kleine Geräteeinweisung im Fitnessraum	10.30 – 11.30 Uhr Pilates Fitnessraum	9.30 – 9.40 Uhr Golf Warm-Up Treffpunkt Hotelrezeption	10.00 – 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	9.30 – 10.00 Uhr Fit im Gespräch / Kennenlernen des Aktivprogramms Restaurant	11.00 – 13.00 Uhr E-Mountainbike Tour durch die Wälder Anmeldung bis 10 Uhr	13.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna
12.00 – 13.00 Uhr Personal Training/ Fisnesstest KOSTENPFLICHTIG Mit Anmeldung	11.45 – 12.15 Uhr Informations- vortrag: Life Kinetik Fitnessraum	10.30 – 13.00 Uhr E-Bike Tour durch's Rottal Anmeldung bis 10 Uhr	12.00 – 13.00 Uhr Personal Training/ Fisnesstest KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	10.30 – 13.00 Uhr E-Mountainbike Tour durch die Wälder Anmeldung bis 10 Uhr	15.00 Uhr Körperpeeling Aromadampfbad	
14.30 – 15.00 Uhr Progressive Muskel- entspannung Fitnessraum	12.30 – 13.15 Uhr Life Kinetik KOSTENPFLICHTIG Mit Anmeldung	15.00 – 15.30 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.30 – 16.00 Uhr Aqua Fit Süßwasserpool	
15.30 – 16.00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	15.00 – 16.30 Uhr Wald Qi Gong Treffpunkt Hotelrezeption	16.00 – 16.30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool		15.30 – 16.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	
16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna		17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna		

Achtung: Maximal 4 Teilnehmer pro Kurs im Innenbereich.

Änderung vorbehalten. (Morgenpost beim Frühstück beachten)

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

Kraft/Beweglichkeit	Outdoor	Entspannung
Koordination	Aqua	Saunaerlebnis

SONNENGÜT⁵
Wellness Therme Spa