

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 Aquafitness Süßwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Yoga Sonnengruß Treffpunkt Fitnessraum	10.00 – 10.30 Uhr Faszientraining Fitnessraum	11.40 – 12.00 Uhr Kleines Aqua Nordic Walking
11.00 – 11.30 Uhr Kleine Geräteeinweisung Fitnessraum	9.30 – 10.00 Uhr Fit im Gespräch Restaurant	9.30 – 9.40 Uhr Golf Warm Up Treffpunkt Hotelrezeption	10.00 – 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	10.30 – 13.00 Uhr E-Mountainbike Tour durch die Wälder (Anmeldung bis 10 Uhr!) Treffpunkt Fahrradkeller	11.00 – 13.00 Uhr E-Mountainbike Tour durch die Wälder (Anmeldung bis 10 Uhr!) Treffpunkt Fahrradkeller	12.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna
12.00 – 13.00 Uhr Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	10.30 – 11.30 Uhr Pilates Fitnessraum	10.30 – 13.00 Uhr E-bike Tour durch die Wälder (Anmeldung bis 10 Uhr!) Treffpunkt Fahrradkeller	12.00 – 13.00 Uhr Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	15.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.00 Uhr Peeling Aromadampfbad	
14.30 – 15.00 Uhr Muskelentspannung nach Jacobsen Fitnessraum	11.45 – 12.15 Uhr Informationsvortrag: Life Kinetik Fitnessraum	15.00 – 15.30 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.30 – 16.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	15.30 – 16.00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool	
15.30 – 16.00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	12.30 – 13.15 Uhr Life Kinetik KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	16.00 – 16.30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool		17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	
16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.00 – 16.30 Uhr Wald Qi Gong Treffpunkt Hotelrezeption	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna				
	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna					

Achtung: Maximal 4 Teilnehmer pro Kurs!
Änderungen vorbehalten. (Morgenpost beim Frühstück beachten)
Auf Anfrage kann folgendes ausgeliehen werden: Nordic Walking Stöcke, Pulsuhren

Kraft/Beweglichkeit	Entspannung	Outdoor
Koordination	Saunaerlebnis	Aqua