

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 – 11.30 Uhr Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	8.30 – 9.00 Uhr 5 Tibeter im Garten Treffpunkt Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Qi Gong im Garten Treffpunkt Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Fit in den Tag Treffpunkt Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Yoga Sonnengruß im Garten Treffpunkt Fitnessraum	10.30 – 13.00 Uhr E-Mountainbike Tour durch die Wälder (Anmeldung bis 10 Uhr!) Treffpunkt Fahrradkeller
12.00 – 12.30 Uhr Rückenfit Fitnessraum	9.30 – 10.00 Uhr Fit im Gespräch Restaurant	10.30 – 13.00 Uhr E-Bike Tour durchs Rottal (Anmeldung bis 10 Uhr!) Treffpunkt Fahrradkeller	9.30 – 9.40 Uhr Golf Warm Up Treffpunkt Hotelrezeption	10.30 – 13.00 Uhr E-Mountainbike Tour durch die Wälder (Anmeldung bis 10 Uhr!) Treffpunkt Fahrradkeller	14.30 – 15.00 Uhr Faszientraining I Fitnessraum
12.30 – 13.00 Uhr Kleine Geräteeinweisung Fitnessraum	10.30 – 11.00 Uhr Informationsvortrag: Life Kinetik Fitnessraum	15.00 – 15.30 Uhr Faszientraining Fitnessraum	10.00 – 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	15.00 – 16.00 Uhr Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	15.30– 16.00 Uhr Faszientraining II Fitnessraum
14.30 – 15.00 Uhr Muskelentspannung nach Jacobsen Fitnessraum	11.15 – 12.00 Uhr Life Kinetik KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	16.00 – 17.00 Uhr Pilates Fitnessraum	15.00 – 15.30 Uhr Traumreise mit Klang I Fitnessraum	16.30 – 17.00 Uhr Jump dich fit auf dem Trampolin Fitnessraum	
15.30 – 17.00 Uhr Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	12.15 – 13.15 Uhr Personal Training KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung		16.00 – 16.30 Uhr Traumreise mit Klang II Fitnessraum		
	15.00 – 16.30 Uhr Wald Qi Gong Treffpunkt Hotelrezeption				

Kraft/Beweglichkeit	Entspannung	Outdoor
Koordination	Ausdauer	

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

