

Aktivprogramm

10.12.18 - 16.12.18

Anmeldung spätestens 30 Minuten vor Kursbeginn.
Bitte um pünktliches Erscheinen. Teilnahme ist im Zimmerpreis inkludiert.
Begrüßung und Hausführung täglich um 11.30



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
INDOOR MEDITATION 08:00 - 08:25 Bewegung 1+2	INDOOR MEDITATION 08:00 - 08:25 Bewegung 1+2	INDOOR AQUA GYM 08:00 - 08:25 Pool	OUTDOOR AKTIVES ERWACHEN 08:00 - 09:00 Hotelrezeption	INDOOR MEDITATION 08:00 - 08:25 Bewegung 1+2	INDOOR AQUA GYM 08:00 - 08:25 Pool	INDOOR AQUA GYM 08:00 - 08:25 Pool
INDOOR SANFTES YOGA 08:30 - 09:20 Bewegung 1+2	INDOOR SANFTES YOGA 08:30 - 09:20 Bewegung 1+2	INDOOR YOGA 09:00 - 09:50 Bewegung 1+2	INDOOR YOGA 09:15 - 10:05 Bewegung 1+2	INDOOR YOGA 08:30 - 09:20 Bewegung 1+2	INDOOR YOGA 09:00 - 09:50 Bewegung 1+2	INDOOR SLING-TRAINING 09:00 - 09:40 Fitness-Area
INDOOR YOGA 09:30 - 10:20 Bewegung 1+2	INDOOR YOGA 09:30 - 10:20 Bewegung 1+2	FITNESSRAUM INTRO FITNESS-AREA 13:00 - 13:55 Fitness-Area	INDOOR AUSDAUER-ZIRKEL 10:20 - 11:00 Fitness-Area	FITNESSRAUM INTRO FITNESS-AREA 09:30 - 09:55 Fitness-Area	INDOOR ENTSPANNUNG 11:30 - 11:55 Bewegung 1+2	INDOOR MEDITATION 10:30 - 10:55 Bewegung 1+2
INDOOR ENTSPANNUNG 10:30 - 10:55 Bewegung 1+2	INDOOR SLING-TRAINING 10:00 - 10:40 Fitness-Area	OUTDOOR NORDIC WALKING 13:45 - 14:45 Hotelrezeption	INDOOR BAUCH-ATTACKE 11:15 - 11:55 Bewegung 1+2	INDOOR FUNKTIONELLES WORKOUT 10:00 - 10:50 Bewegung 1+2	OUTDOOR NORDIC WALKING 13:45 - 14:45 Hotelrezeption	INDOOR YOGA 11:00 - 11:50 Bewegung 1+2
OUTDOOR SMOVEY WALKING 13:45 - 14:45 Hotelrezeption	INDOOR ENTSPANNUNG 10:30 - 11:20 Bewegung 1+2	INDOOR FRAUENSPEZ. ZIRKEL 14:00 - 14:40 Fitness-Area	FITNESSRAUM INTRO FITNESS-AREA 13:30 - 13:55 Fitness-Area	INDOOR FRAUENSPEZ. ZIRKEL 13:15 - 13:55 Fitness-Area	INDOOR BAUCH-ATTACKE 15:00 - 15:40 Bewegung 1+2	OUTDOOR NORDIC WALKING 14:00 - 15:00 Hotelrezeption
INDOOR BALANCE WORKOUT 15:00 - 15:40 Bewegung 1+2	FITNESSRAUM INTRO FITNESS-AREA 13:30 - 13:55 Fitness-Area	INDOOR FUNKTIONELLES WORKOUT 15:00 - 15:50 Bewegung 1+2	OUTDOOR SMOVEY WALKING 14:00 - 14:50 Hotelrezeption	OUTDOOR NORDIC WALKING 14:00 - 15:00 Hotelrezeption	INDOOR MERIDIAN-YOGA 16:00 - 16:50 Bewegung 1+2	INDOOR BALANCE WORKOUT 15:15 - 15:55 Bewegung 1+2
INDOOR KRAFT IN DEHNUNG 15:45 - 16:25 Bewegung 1+2	OUTDOOR NORDIC WALKING 14:00 - 15:00 Hotelrezeption	INDOOR MERIDIAN-YOGA 16:00 - 16:50 Bewegung 1+2	SPEZIAL €45.- RÜCKEN-GESUNDHEIT 15:15 - 15:55 Bewegung 1+2	INDOOR BALANCE WORKOUT 15:15 - 15:55 Bewegung 1+2		INDOOR MERIDIAN-YOGA 16:00 - 16:50 Bewegung 1+2
FITNESSRAUM INTRO FITNESS-AREA 16:30 - 16:55 Fitness-Area	INDOOR PO-ATTACKE 15:15 - 15:55 Bewegung 1+2 SPEZIAL €45.- RÜCKEN-GESUNDHEIT 16:00 - 16:40 Bewegung 1+2		INDOOR MERIDIAN-YOGA 16:00 - 16:50 Bewegung 1+2	INDOOR MERIDIAN-YOGA 16:00 - 16:50 Bewegung 1+2		