

Aktivprogramm

INDOOR	OUTDOOR	POOL
FITNESSRAUM	UNTERHALTUNG	WANDERUNGEN

04.12.23 – 10.12.23

Wir bitten um **verbindliche Anmeldung/Abmeldung** bis spät. **30 Min. vor Kursbeginn**. Die Aktivitäten sind kostenfrei und je nach Verfügbarkeit vor Ort zu buchen. Bei Nichterscheinen ohne vorherige zeitgerechte Abmeldung werden **€ 30** in Rechnung gestellt.

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
VINYASA YOGA 08:00 - 08:50 Bewegung 1+2	MORGEN-GYMNASTIK 07:00 - 07:25 Bewegung 1+2	MORGEN-GYMNASTIK 07:00 - 07:25 Bewegung 1+2	MORGEN-GYMNASTIK 07:30 - 07:55 Bewegung 1+2	MORGEN-GYMNASTIK 07:30 - 07:55 Bewegung 1+2	MORGEN-GYMNASTIK 08:00 - 08:25 Bewegung 1+2	MORGEN-GYMNASTIK 07:30 - 07:55 Bewegung 1+2
RÜCKENFIT 09:00 - 09:40 Hotelrezeption	RÜCKENFIT 10:00 - 10:40 Bewegung 1+2	VINYASA YOGA 08:00 - 08:50 Bewegung 1+2	RÜCKENFIT 10:00 - 10:40 Bewegung 1+2	AKTIVES ERWACHEN 08:00 - 09:00 Hotelrezeption	VINYASA YOGA 09:00 - 09:50 Bewegung 1+2	YOGA FÜR EINSTEIGER 09:00 - 09:50 Bewegung 1+2
MEDITATION 11:00 - 11:35 Bewegung 1+2	WEIHNACHTS BÄCKEREI 11:00 - 12:00 Hotelrezeption	MEDITATION 09:00 - 09:35 Bewegung 1+2	AQUAGYM 11:00 - 11:25 Pool	RÜCKENFIT 10:00 - 10:40 Bewegung 1+2	MEDITATION 10:00 - 10:35 Bewegung 1+2	NORDIC WALKING 10:45 - 11:45 Hotelrezeption
INTRO FITNESS-AREA 11:30 - 11:55 Fitness-Area	AQUAGYM 11:00 - 11:25 Pool	RÜCKENFIT 10:00 - 10:40 Bewegung 1+2	INTRO FITNESS-AREA 12:00 - 12:25 Fitness-Area	STRETCHING 11:00 - 11:40 Bewegung 1+2	AQUAGYM 11:00 - 11:25 Pool	INTRO FITNESS-AREA 14:00 - 14:25 Fitness-Area
NORDIC WALKING 13:00 - 14:00 Hotelrezeption	INTRO FITNESS-AREA 12:00 - 12:25 Fitness-Area	ERNÄHRUNGS SPAZIERGANG 11:00 - 11:50 Hotelrezeption	NORDIC WALKING 13:00 - 14:00 Hotelrezeption	ERNÄHRUNGS SPAZIERGANG 13:00 - 13:50 Hotelrezeption	INTRO FITNESS-AREA 12:00 - 12:25 Fitness-Area	STRETCHING 14:30 - 15:10 Bewegung 1+2
YIN YOGA 14:00 - 14:50 Bewegung 1+2	YOGA FÜR EINSTEIGER 13:00 - 13:50 Bewegung 1+2	INTRO FITNESS-AREA 12:00 - 12:25 Fitness-Area	YOGA FÜR EINSTEIGER 14:30 - 15:20 Bewegung 1+2	INTRO FITNESS-AREA 13:00 - 13:25 Fitness-Area	YIN YOGA 13:00 - 13:50 Bewegung 1+2	HAUSFÜHRUNG 16:00 - 16:20 Hotelrezeption
STRETCHING 15:00 - 15:40 Bewegung 1+2	STRETCHING 15:00 - 15:40 Bewegung 1+2	YIN YOGA 13:00 - 13:50 Bewegung 1+2	HAUSFÜHRUNG 16:00 - 16:20 Hotelrezeption	BAUCH-ATTACKE 14:00 - 14:40 Bewegung 1+2	BAUCHTANZ 14:00 - 14:50 Bewegung 1+2	PILATES 17:00 - 17:50 Bewegung 1+2
HAUSFÜHRUNG 16:00 - 16:20 Hotelrezeption	HAUSFÜHRUNG 16:00 - 16:20 Hotelrezeption	HULA HOOP 15:00 - 15:40 Bewegung 1+2	STRETCHING 16:00 - 16:40 Bewegung 1+2	HAUSFÜHRUNG 16:00 - 16:20 Hotelrezeption	NORDIC WALKING 15:00 - 16:00 Hotelrezeption	
BAUCHTANZ 16:00 - 14:50 Bewegung 1+2	PILATES 17:00 - 17:50 Bewegung 1+2	HAUSFÜHRUNG 16:00 - 16:20 Hotelrezeption	PILATES 17:00 - 17:50 Bewegung 1+2	HULA HOOP 16:00 - 16:40 Bewegung 1+2	STRETCHING 15:00 - 15:40 Bewegung 1+2	
		BAUCHTANZ 16:00 - 16:50 Bewegung 1+2		QI GONG 17:00 - 17:50 Bewegung 1+2	HAUSFÜHRUNG 16:00 - 16:20 Hotelrezeption	
				LATERNEN WANDERUNG 19:30 - 20:30 Hotelrezeption	PILATES 17:00 - 17:50 Bewegung 1+2	

Aktivprogramm

04.12.23 - 10.12.23

Wir bitten um **verbindliche Anmeldung/Abmeldung** bis spät. **30 Min. vor Kursbeginn**. Die Aktivitäten sind kostenfrei und je nach Verfügbarkeit vor Ort zu buchen. Bei Nichterscheinen ohne vorherige zeitgerechte Abmeldung werden **€ 30** in Rechnung gestellt.

INDOOR	OUTDOOR	POOL
FITNESSRAUM	UNTERHALTUNG	WANDERUNGEN

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					<div style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 5px; text-align: center;">LATERNEN WANDERUNG</div> 19:30 - 20:30 Hotelrezeption	