

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 – 11.00 Uhr Rückenfit Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Fit Outdoor Treffpunkt Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Yoga Sonnengruß Treffpunkt Fitnessraum	10.00 – 10.30 Uhr Faszientraining Fitnessraum	12.00 – 12.30 Uhr Traumreise Fitnessraum
14.30 – 15.00 Uhr Muskelentspannung nach Jacobsen Fitnessraum	10.30 – 11.30 Uhr Pilates Fitnessraum	10.30 – 13.00 Uhr *E-bike Tour für Jedermann mit Anmeldung!	10.00 – 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	10.30 – 13.00 Uhr *E-Mountainbike Tour durch die Wälder mit Anmeldung!	11.00 – 13.00 Uhr *E-Mountainbike Tour durch die Wälder mit Anmeldung!	13.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna
15.30 – 16.00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	11.45 – 12.15 Uhr Informationsvortrag: Life Kinetik Fitnessraum	15.00 – 15.30 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum	12.00 – 12.30 Uhr Stretching von Kopf bis Fuß Fitnessraum	15.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	14.40 – 15.00 Uhr Geführte Meditation für innere Ruhe Fitnessraum	
16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	12.30 – 13.15 Uhr Life Kinetik KOSTENPFLICHTIG mit Anmeldung	16.00 – 16.30 Uhr Aquafitness Süßwasserpool	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.30 – 16.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	15.30 – 16.00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool	
	15.00 – 16.30 Uhr (Wald-) Qi Gong Treffpunkt Hotelrezeption	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna		17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	
	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna					

Kraft/Beweglichkeit	Entspannung	Outdoor
Koordination	Saunaerlebnis	Aqua



Achtung: Maximal 4 Teilnehmer pro Kurs im Innenbereich!

Änderungen vorbehalten! (Morgenpost beim Frühstück beachten)

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

INFO RADTOUREN: Anmeldung bis 17 Uhr am Vortag an der Rezeption.

Das Ausleihen von E-Bikes ist kostenpflichtig.