

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.30 – 11.00 Uhr Rückenfit Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Stretching von Kopf bis Fuß Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Yoga: 5 Tibeter Fitnessraum	10.30 – 11.00 Uhr Faszientraining Fitnessraum
11.30 – 12.00 Uhr Progressive Muskelentspannung Fitnessraum	10.30 – 11.00 Uhr Life Kinetik Fun Fitnessraum	14.30 – 15.00 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum	10.00 – 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	10.30 – 11.00 Uhr Life Kinetik Fun Fitnessraum	11.30 – 12.00 Uhr Jump dich fit Auf dem Trampolin Gute Fitness erforderlich! Fitnessraum
15.00 – 15.30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	11.30 – 12.30 Pilates Fitnessraum	15.30 – 16.00 Uhr Aqua Fit Süßwasserpool	12.00 – 12.30 Uhr Qi Gong Fitnessraum	11.30 – 12.00 Uhr HIIT (High Intensity Interval Training) Gute Fitness erforderlich! Fitnessraum	12.30 – 13.00 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum
16.00 Uhr Aufguss Kelsauna	14.30 – 16.00 Uhr (Wald) Qi Gong Treffpunkt Hotelrezeption	16.30 Uhr Aufguss Kelsauna	16.30 Uhr Aufguss Kelsauna	15.00 Uhr Aufguss Kelsauna	15.00 – 15.30 Uhr Aqua Fit Süßwasserpool
	16.30 Uhr Saunaaufguss Kelsauna			15.30 – 16.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	16.00 Uhr Aufguss Kelsauna
				16.30 Uhr Aufguss Kelsauna	17.00 Uhr Aufguss Kelsauna

**ACHTUNG: Max. 5 Teilnehmer pro Kurs im Fitnessraum! Die Kursplatzvergabe erfolgt nach „First come, first serve“**

Änderungen vorbehalten. Bitte Morgenpost beim Frühstück beachten.

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

SONNENGÜT  
Wellness Therme Spa

Kraft/Beweglichkeit	Outdoor	Entspannung	Intensives Training
Koordination	Aqua	Saunaerlebnis	