

Aktiv- und Wohlfühlprogramm

von 20.2. bis 26.2.2012



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 bis 08:00 Uhr							
08:00 bis 08:30 Uhr			Aqua Fitness	Morgen-Gymnastik	Aqua Fitness		Aqua Fitness
08:40 bis 10:15 Uhr			Betreutes Gerätetraining	Betreutes Gerätetraining	Betreutes Gerätetraining		Betreutes Gerätetraining
10:30 bis 11:00 Uhr			Bauch Beine Po	Pilates & Blackroll Massage	Rückenfit mit Flexi Bar		Yoga & Relax
11:05 bis 11:35 Uhr			BlackRoll Massage				
12:00 bis 12:30 Uhr	Klangreise						
12:30 bis 13:00 Uhr							
16:00 bis 16:30 Uhr							
16:45 bis 17:15 Uhr	FlexiBar Toning			Aqua Fitness	Bodystyling	FlexiBar Toning	
17:30 bis 18:15 Uhr	Betreutes Gerätetraining			Saunaaufguss "Wintertraum"	Betreutes Gerätetraining	Saunaaufguss "Wintertraum"	
18:30 bis 19:00 Uhr				Betreutes Gerätetraining		Betreutes Gerätetraining	
19:05 bis 19:30 Uhr	Saunaaufguss "frozen bird"				Saunaaufguss "frozen bird"		
19:35 bis 20:00 Uhr							



Treffpunkt:

Innenpool	Sauna	Vital Lounge	Fitnessraum	Rezeption	Ayur Veda Zentrum 5. Stock
-----------	-------	--------------	-------------	-----------	----------------------------