



FITNESS AKTIVITÄTEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
v o r m i t t a g	09:00	Aquagymnastik			Aquagymnastik		
	09:30						
	10:00	Yoga	Wandern	Funktionelles Training		Yoga	Naturerlebnis
	10:30						
	11:00			Geräte Einführung	Joggen		Detox Tee Erlebnis
	11:30						
	12:00	Joggen			Gruppen-Mittagessen		
	12:30						
13:30							
n a c h m i t t a g	14:00		Power Workout	Faszien-Training	Balance Workout	Power Workout	Geräte Einführung
	14:30						
	15:00						
	15:30		Detox Tee Erlebnis		Naturerlebnis		
	16:00			Yoga			
	16:30						
	17:00				Peeling Erlebnis		Sauna Aufguss
	17:30						
18:30			Aquagymnastik				

Naturerlebnis Nordic Walking oder Excio-Walk, max. 5 Personen

Aquagymnastik Sportliche Übungen im Wasser, max. 5 Personen

Yoga Sessions, max. 5 Personen

Balance Workout Das optimale Training für eine ganzheitliche Stabilität des gesamten Körpers.

Faszien-Training Sportliche Übungen zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, max. 5 Personen

Geräte Einführung Einführung in die Fitnessgeräte, max. 5 Personen

Wandern Rundwege von leicht bis anspruchsvoll, max. 5 Personen

Peeling Erlebnis im Dampfbad im gemischten Bereich

Power Workout Ein besonders intensives, dynamisches Ganzkörpertraining, das vor allem auf die Stärkung der Hauptmuskelgruppen ausgerichtet ist.

Sauna Aufguss in der finnischen Sauna im gemischten Bereich

Gruppen-Mittagessen Gemeinsames Mittagessen mit allen Package-Buchern sowie den Coaches, max. 5 Personen

Funktionelles Training Komplexe Bewegungen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, max. 5 Personen

Joggen max. 5 Personen

Detox Tee Erlebnis Kurz-Seminar über entgiftende Teesorten mit Verkostung, max. 10 Personen

Anmeldungen werden bis zum jeweiligen Vorabend 17:00 Uhr unter der Durchwahl #601 erbeten.