

Aktivprogramm

Montag

- 8:00 - 8:45 Uhr Pilates / Yoga | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 9:00 - 9:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 10:00 - 10:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *
- 11:00 - 12:00 Uhr Wandern / Nordic Walking | Treffpunkt: Hotellobby

Dienstag

- 8:00 - 8:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *
- 9:00 - 9:45 Uhr Atemtechnik mit Entspannung | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 10:00 - 12:00 Uhr 2 Stunden Wanderung / Nordic Walking | Treffpunkt: Hotellobby
- Achtung: Entfällt bei schlechter Witterung!*

Mittwoch

- 8:00 - 8:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 9:00 - 10:00 Uhr Naturwanderung | Treffpunkt: Hotellobby

Donnerstag

- 8:00 - 8:45 Uhr Body-Rücken-Workout | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 9:00 - 9:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 10:00 - 10:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *
- 11:00 - 12:00 Uhr Naturwanderung | Treffpunkt: Hotellobby

Freitag

- 8:00 - 8:45 Uhr Pilates / Yoga | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 9:00 - 9:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 10:00 - 10:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *
- 15:00 - 16:00 Uhr Naturwanderung | Treffpunkt: Hotellobby

**Bitte Handtuch mitbringen!*

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Fitness-Trainerin Melanie