


Bewegt in den Tag - Entspannt in den Abend

Treffpunkt Eingangsbereich-Rezeption / lockere Sportkleidung / die Einheiten dauern ca 45min

Montag, 11.10.2021

 Morgens Begrüßung im Seminar

 Abends 19.30 Uhr Hiit mit Sylvia

Dienstag, 12.10.2021

 Morgens 7.00 Uhr Flexi - Bar mit Sandra

 Abends 19.30 Uhr Faszientraining mit Susi

Mittwoch, 13.10.2021

 Morgens 7.00 Uhr Frisch geschmiert in den Tag mit Sylvia
Andere Art von Yoga für Flexibilität und Lockerung

 Abends 19.30 Uhr Mind - Boxing mit Sylvia
Spaßbringendes Krafttraining – max. 10 Personen

Donnerstag, 14.10.2021

 Morgens 7.00 Uhr Pilates mit Sandra

 Abends 19.30 Uhr Yoga mit Lena

Täglich möglich:

Fahrradverleih, Fitnessraum (nur 1 Person),
Massagen und Behandlungen (**Anmeldung erforderlich!**)

Wendet Euch bitte an unser Rezeptionsteam ☺

Bewegt in den Tag - Entspannt in den Abend

Treffpunkt Eingangsbereich-Rezeption / lockere Sportkleidung / die Einheiten dauern ca 45min

Montag, 18.10.2021

 Morgens Begrüßung im Seminar

 Abends 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Heidi

Dienstag, 19.10.2021

 Morgens 7.00 Uhr Morning Walk mit Gabi

 Abends 19.30 Uhr Power - Moves mit Gabi
Ein Mix aus den Klassikern Body Art und Aerobic

Mittwoch, 20.10.2021

 Morgens 7.00 Uhr Jogging mit Susi

 Abends 19.30 Uhr Nordic Walking mit Volker

Donnerstag, 21.10.2021

 Morgens 7.00 Uhr Pilates mit VChristiane

 Abends 19.30 Uhr Rückenfit mit Susi

Täglich möglich:

Fahrradverleih, Fitnessraum (nur 1 Person),
Massagen und Behandlungen (Anmeldung erforderlich!)

Wendet Euch bitte an unser Rezeptionsteam ☺