



Fit & Aktiv Programm

Zu einem ausgewogenen Tag gehört ausreichend Bewegung.
 Starten Sie mit voller Energie in den Tag!
 Bringen Sie Ihren Körper & Geist in Schwung mit unseren diversen Kursen über den Tag verteilt.
 Ganz egal, ob Sie lieber Schwimmen oder sich an unseren Fitnessgeräten auspowern,
 wir haben die passenden Trainingsmöglichkeiten.

vom 30.09.2024 bis zum 06.10.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr	Aquafitness 4,00 EUR pro Gast	Aquafitness 4,00 EUR pro Gast	Aquafitness 4,00 EUR pro Gast	Klangschalen- therapie mit Olga 13,00 EUR pro Gast	Klangschalen- therapie mit Olga 13,00 EUR pro Gast	Aquafitness 4,00 EUR pro Gast	Aquafitness 4,00 EUR pro Gast
10:00 Uhr	Gedankenreise 9,00 EUR pro Gast	Stretch & Relax 13,00 EUR pro Gast	Gedankenreise 9,00 EUR pro Gast	Rückenschule 13,00 EUR pro Gast	Gedankenreise 9,00 EUR pro Gast	Klangschalen- therapie mit Olga 13,00 EUR pro Gast	Bauch-Beine-Po 9,00 EUR pro Gast
17:00 Uhr	Bauch-Beine-Po 9,00 EUR pro Gast	Plauderstunde Kostenfrei	Stretch & Relax 9,00 EUR pro Gast	Bauch-Beine-Po 9,00 EUR pro Gast	Plauderstunde Kostenfrei	Bauch-Beine-Po 9,00 EUR pro Gast	Stretch & Relax 9,00 EUR pro Gast

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung am Vortag bis 17:00 Uhr an der SPA-Rezeption.

Sehr gern sind wir auch für eine Einweisung an den Fitnessgeräte für Sie da.