

WohlFit-Plan

Montag, 20.11.2023

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
11:00 Uhr	Smovey-Walk	outdoor	Treffpunkt: BergSPA

Dienstag, 21.11.2023

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
11:00 Uhr	Nordic-Walking	outdoor	Treffpunkt: BergSPA
15:00 Uhr	Progr. Muskelentspannung	indoor	Treffpunkt: BergSPA

Mittwoch, 22.11.2023

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
14:00 Uhr	Yoga	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Donnerstag, 23.11.2023

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min	Indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
14:00 Uhr	Klangmeditation	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Freitag, 24.11.2023

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
14:00 Uhr	Faszientraining	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Samstag, 25.11.2023

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Nordic-Walking	outdoor	Treffpunkt: BergSPA

Sonntag, 26.11.2023

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Anmeldung zu den Kursen bitte an der BergSPA oder Hotelrezeption, kurzfristige Änderungen sind möglich, wir werden Sie jedoch rechtzeitig darüber informieren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.