

# WohlFit-Plan

---

## Montag

8:00 Uhr	Aqua-Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
11:00 Uhr	Faszientraining	indoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna Aufguß	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Dienstag

08.00 Uhr	Aqua-Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
11:00 Uhr	Aroha Kaha Herz Kreislauf	indoor	Treffpunkt: BergSpa
15:00 Uhr	Stretch&Relax	Indoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Mittwoch

08.00 Uhr	Aqua-Power 30min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Yoga	indoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Donnerstag

08.00 Uhr	Aqua Power 30min	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Aromameditation/Klangschale	indoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Freitag

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
11:00 Uhr	Progr.Muskelentspannung	indoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Samstag

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Rücken Fit/Beckenboden	indoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

## Sonntag

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.