

# WELLFIT-PROGRAMM DER WOCHE

Montag 13.03.3	Dienstag 14.03.23	Mittwoch 15.03.23	Donnerstag 16.03.23	Freitag 17.03.23	Samstag 18.03.23	Sonntag 19.03.23
<p><b>11:40-12:00</b> Aquafitness (max. 14 Pers.)</p> <p><b>12:15</b> Aufguss</p> <p><b>16:00 – 16:30</b> Entspannung (max. 12 Pers.)</p> <p><b>16:45</b> Aufguss</p>	<p><b>11:40 – 12:00</b> Aquafitness (max. 14 Pers.)</p> <p><b>12:15</b> Aufguss</p> <p><b>16:30 – 17:00</b> Entspannung (max. 12 Pers.)</p> <p><b>18:00</b> Aufguss</p> <p><b>18:00/19:00</b> Aquafitness Verfügbarkeit nach Rücksprache mit dem Trainer vor Ort</p>	<p><b>EXKLUSIV</b> <b>09:30 – 10:45</b> Chi Kung Kursgebühr <b>15,- €</b></p> <p><b>11:40 – 12:00</b> Aquafitness (max. 14 Pers.)</p> <p><b>12:15</b> Aufguss</p> <p><b>14:15</b> Aufguss</p> <p><b>17:30 /18:30/19:30</b> Aquafitness Verfügbarkeit nach Rücksprache mit dem Trainer vor Ort</p>	<p><b>12:10 – 12:30</b> Aquafitness (max. 14 Pers.)</p> <p><b>12:45</b> Aufguss</p> <p><b>14:45</b> Aufguss</p> <p><b>16:30 – 17:00</b> Entspannung (max. 12 Pers.)</p> <p><b>17:30</b> Aufguss</p>	<p><b>12:10-12:30</b> Aquafitness (max. 14 Pers.)</p> <p><b>12:45</b> Aufguss</p> <p><b>14:45</b> Aufguss</p> <p><b>16:30 – 17:00</b> Entspannung (max. 12 Pers.)</p> <p><b>17:30</b> Aufguss</p>	<p><b>TIPP des Tages</b> <b>YOGA ***</b></p> <p><b>10:00 – 11:00</b></p> <p><b>11:15 – 12:15</b> <b>mit Kirsten</b></p> <p><b>11:40 – 12:00</b> Aquafitness (max. 14Pers.)</p> <p><b>12:15</b> Aufguss</p> <p><b>15:00 – 15:20</b> RückenFit*** (max. 12 Pers.)</p> <p><b>16:30– 17:00</b> Entspannung (max. 12 Pers.)</p> <p><b>17:30</b> Aufguss</p> <p><b>EXKLUSIV</b> <b>17:15 – 18:15</b> Chi Kung *** Kursgebühr 15,- € Anmeldung bis 16:00</p>	<p><b>11:40-12:00</b> Aquafitness (max. 14 Pers.)</p> <p><b>12:15</b> Aufguss</p> <p><b>15:00 – 15:20</b> Bauch-Express (max. 12 Pers.)</p> <p><b>16:30 – 17:00</b> Entspannung (max. 12 Pers.)</p> <p><b>17:30</b> Aufguss</p>

**Alle Kurse bedürfen einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Unsere Aufgüsse finden in der Majava-Sauna statt.**

**\*\*\* GEBÜHREN- und ANMELDEPFLICHTIG an der SPA Rezeption oder Hotelrezeption.**

Bitte kommen Sie in Sportschuhen und passender Kleidung zu unseren Kursen im Gymnastikraum AUE. Unser komplettes Kursprogramm ist für alle Leistungsstufen geeignet.

Wir möchten auf die begrenzte Teilnehmerzahl in einigen Kursen hinweisen. Bitte entnehmen Sie diese Informationen der Tafel am Raum AUE. Änderungen im Kursprogramm vorbehalten!

Wir danken für Ihr Verständnis, freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt im Waldhotel Tannenhäuschen.