

WELLFIT-PROGRAMM DER WOCHE

07.01.19 - 13.01.19

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>09.40 – 10.00h Bauch Express</p> <p>11.30 – 12.00h Aquafitness</p>	<p>09.30 – 10.00h Rückenfit</p> <p>11.30 – 12.00h Faszientraining</p>	<p>09.30 – 10.00h Fazientraining</p> <p>EXKLUSIV 11.15 – 12.45h Chi Kung Kursgebühr 15,- €</p> <p>11.30 – 12.00h Aquafitness</p>	<p>09.40 – 10.00h Bauch Express</p> <p>11.15 – 12.00h Zirkeltraining (Turnschuhpflicht)</p>	<p>09.30 – 10.00h Aquafitness</p> <p>11.30 – 12.00h Rückenfit</p>	<p>09.30 – 10.00h Morning Stretch</p> <p>11.00 – 12.15h Walken zum Heidesee</p>	<p>09.30 – 10.00h Aquafitness</p> <p>11.15 – 12.00h Yoga</p>
<p>14.15 – 15.00h Zirkeltraining (Turnschuhpflicht)</p> <p>16.30 – 17.00h Entspannung</p>	<p>14.30 – 15.00h Aquafitness</p> <p>16.30 – 17.15h PMR</p> <p>TIP ADITA Sport 17:30 – 18:30h 18:30 – 19:30h 19:30 – 20:30h Aquafitness Plätze nach Absprache mit dem Trainer vor Ort</p>	<p>14.15 – 15.00h Yoga</p> <p>16.30 – 17.00h Entspannung</p> <p>TIP ADITA Sport 17:30 – 18:30h 18:30 – 19:30h 19:30 – 20:30h Aquafitness Plätze nach Absprache mit dem Trainer vor Ort</p>	<p>14.30 – 15.00h Rückenfit</p> <p>16.30 – 17.00h Entspannung</p>	<p>14.30 – 15.00h Stretching</p> <p>16.30 – 17.00h Entspannung</p>	<p>14.30 – 15.00h Aquafitness</p> <p>16.30 – 17.00h Entspannung</p> <p>EXKLUSIV 17.15 – 18.15h Chi Kung Kursgebühr 15,- € Anmeldung bis 16.00h</p>	<p>14.15 – 15.00h Balance & Relax</p> <p>16.30 – 17.00h Entspannung</p>

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.

