

AKTIVPROGRAMM

09. bis 15. Dezember 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
NORDIC WALKING 10.00 BIS 11.30 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1	WINTERWANDERUNG 10.00 BIS 12.00 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1	FASZIENTRAINING 09.30 BIS 10.50 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	WASSERGYMNASTIK 09.00 BIS 09.45 UHR MIT HEIKE TREFFPUNKT: INDOORPOOL ETAGE 1	KLANGREISE 11.30 BIS 12.30 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	WALDBADEN MIT BIOPHILIAEFFEKT 10.00 BIS 12.30 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1	WINTERWANDERUNG 10.00 BIS 12.30 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1
STRETCHING 14.00 BIS 15.00 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	PILATES 14.00 BIS 15.00 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	STRETCHING 11.30 BIS 12.30 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	WINTERWANDERUNG 10.00 BIS 12.00 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1	YOGA 15.00 BIS 16.20 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	RÜCKENFIT 13.00 BIS 14.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	MERIDIAN DEHNUNG NACH MAKKO HO 13.00 BIS 14.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2
SAUNAAUFGUSS 16.30 & 17.30 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	FASZIENTRAINING 15.30 BIS 16.50 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	YOGA 16.00 BIS 17.20 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	PILATES 13.30 BIS 14.30 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	ERLEBNISVORTRAG „GESUNDHEIT“ 16.00 BIS 17.00 UHR MIT MAG. ULRIKE LEMBKE BESPRECHUNGSRAUM ETAGE 3	SAUNAAUFGUSS 15.30 & 16.30 & 17.30 UHR MIT REINHARD TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	SAUNAAUFGUSS 15.30 & 16.30 & 17.30 UHR MIT REINHARD TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)
YOGA 17.00 BIS 18.20 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	FACKELWANDERUNG 18.00 BIS 19.00 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1	SAUNAAUFGUSS 16.30 & 17.30 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	MERIDIAN DEHNUNG NACH MAKKO HO 15.00 BIS 16.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	BEWUSSTES ATMEN 16.30 BIS 17.30 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	BOXFIT 16.00 BIS 17.00 UHR MIT FLORIAN PAVIC VOM R1 SPORTSCLUB TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART 17.30 BIS 18.30 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2
		TIEFENENTSPANNUNG 17.30 BIS 18.30 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	RÜCKENFIT 16.30 BIS 17.30 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	SAUNAAUFGUSS 16.30 & 17.30 UHR MIT REINHARD TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)		
			SAUNAAUFGUSS 16.30 & 17.30 UHR MIT MARCUS TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	FACKELWANDERUNG 18.00 BIS 19.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1		
			KURZENTSPANNUNGS TECHNIKEN 18.00 BIS 19.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2			

Wir bitten um Anmeldung an der Reception. Für Fragen, Wander- oder Ausflugstipps steht Ihnen das Receptionsteam gerne zur Verfügung!