

WohlFit-Plan

Montag

8:00 Uhr	Aqua-Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
10:00 Uhr	Theraband/Bauch-Beine-Po	indoor	Treffpunkt: BergSpa
11:00 Uhr	Autogenes Training/Wald Atmen	outdoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Dienstag

08.00 Uhr	Aqua-Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
11:00 Uhr	Smovey	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Klangmeditation	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
11:00 Uhr	Faszientraining	indoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Freitag

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
10:00 Uhr	Theraband/Bauch-Beine-Po	indoor	Treffpunkt: BergSpa
11:00 Uhr	Autogenes Training/Wald Atmen	outdoor	Treffpunkt: BergSpa
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Samstag

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Yoga/Aromameditation	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.