

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.