

AKTIVPROGRAMM Medical Wellness

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|--|--|--|---|
| Aktives Erwachen 08:00 – 08:30 Uhr Kostenfrei | Aktives Erwachen mit Wassergymnastik 08:00 – 08:30 Uhr Kostenfrei | Aktives Erwachen 08:00 – 08:30 Uhr Kostenfrei | Aktives Erwachen mit Wassergymnastik 08:00 – 08:30 Uhr Kostenfrei | Aktives Erwachen 08:00 – 08:30 Uhr Kostenfrei | Aktives Erwachen 08:00 – 08:30 Uhr Kostenfrei |
| Aqua Fit 10:00 - 10:30 Uhr 14 € | Aqua Fit 10:00 – 10:30 Uhr 14 € | Aqua Fit 10:00 – 10:30 Uhr 14 € | Aqua Fit 10:00 - 10:30 Uhr 14 € | Aqua Fit 10:00 - 10:30 Uhr 14 € | Aqua Fit 10:00 - 10:30 Uhr 14 € |
| Entspannungstraining 11:25 – 12:10 Uhr Kostenfrei | Atembalance 11:00 - 11:30 Uhr Kostenfrei | Entspannungstraining 11:30 – 12:15 Uhr Kostenfrei | Atembalance 11:15 – 11:45 Uhr Kostenfrei | Entspannungstraining 11:20 – 12:05 Uhr Kostenfrei | Atembalance 11:30-12:00 Uhr Kostenfrei |
| | Rücken-Fit 13:10- 13:55 Uhr 12 € | | Rücken-Fit 12:50 – 13:35 Uhr 12 € | | |
| Power-swing mit Flexibar stäben | | | Nordic Walking 14:30 – 16:00 Uhr Kostenfrei | Yoga 14:00 – 15:00 Uhr Kostenfrei <i>Bitte Saunatuch mitbringen</i> | Yoga 14:30 – 15:30 Uhr Kostenfrei <i>Bitte Saunatuch mitbringen</i> |
| | | | | Einweisung in die Fitnessgeräte im Wellnessbereich 16:00-16:30 Uhr Kostenfrei | |



Anmeldung und Treffpunkt für alle sportlichen Aktivitäten an unserer Vitalrezeption im U1.
Bitte spätestens drei Stunden vor Programmbeginn anmelden.
Bei weniger als 3 Teilnehmern entfällt der Kurs. Vielen Dank ♥