

# Sei aktiv...

## Wellness und Fitness Der Wochenplan 18.03.-24.03.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr Flexi Bar mit Alex	09:00 Uhr Ausgleichs-Gymnastik mit Alex	09:00 Uhr Kleine Laufrunde mit Alex	09:00 Uhr Crossfit für Sportliche mit Alex	Unser Tip Tepidarium	09:30 Uhr Power Circle mit Alex	Die Familiensauna im Hallenbad ist schon ab 10:00 Uhr für Sie warm
12:00 Uhr Bauch, Beine, Po mit Sabina	12:00 Uhr Power Circle mit Alex	Unser Tip Kräutersauna	Unser Tip Laconium	12:00 Uhr Gesunde Bewegung mit Sabina	12:00 Uhr Kleine Laufrunde mit Alex	12:00 Uhr Theraband mit Sabina
17:00 Uhr Geräteeinweisung mit Bert	17:00 Uhr Ski-Gymnastik mit Bert	17:00 Uhr Theraband mit Bert	Geniessen Sie das Reinigungsritual in der Solegrotte um 15:00 Uhr	17:00 Uhr Pilates mit Marlene	17:00 Uhr Pilates mit Marlene	17:00 Uhr Ski-Gymnastik mit Bert
Fitnesswelt		Hallenbad		Hotelrezeption		

Änderungen vorbehalten

und fühl  
Dich wohl!

