

BEWEGUNGSPROGRAMME

UHRZEIT	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
08.00 -								
08.15 - 08:45			AQUA FIT		AQUA FIT		AQUA FIT	
09.00 - 09.30								
09.30 - 10.00								
10.00 - 10.30			PANORAMA WANDERUNG	GENUSS WANDERUNG MIT GRILLFEST	FAMILIEN MOUNTAINBIKE TOUR		WANDERUNG	
10.30 - 11.00								
11.00 - 11.30								
11.30 - 12.00								
12.00 - 12.30								
12.30 - 13.00								
13.00 - 13.30								
13.30 - 14.00								
14.00 - 14.30								
14.30 - 15.00								
15.00 - 15.30								
15.30 - 16.00								
16.00 - 16.30	BAUCH-BEIN-PO	RÜCKENFITNESS	SCHLOSSGYM- EINSCHULUNG	GESUNDHEITS- TRAINING	BAUCH-BEIN-PO		PILATES	
16.30 - 17.00								
17.00 - 17.30								
17.30 - 18.00		VORFÜHRUNG	PILATES - Ball	5 TIBETER	FLEXY FUN & WORK	STEP-AEROBIC	GESUNDHEITS- TRAINING	
18.00 - 18.30		POWER PLATE						
18.30 - 19.00								

Die Bewegungsprogramme sind für unsere Hausgäste inklusive.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Ihre Dipl. Gesundheitstrainer Anton und Wanderführer Christian