

# BEWEGUNGSPROGRAMM



ZEIT	Sonntag	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:15	<b>YOGA SONNENGRÜSSE AM MORGEN</b> Dauer ca. 30 Minuten	<b>AQUA FIT</b> Dauer ca. 30 Minuten	<b>5 Tibeter</b> Dauer ca. 30 Minuten	<b>AQUA FIT</b> Dauer ca. 30 Minuten	<b>YOGA MORNING FLOW (all Levels)</b> Dauer ca. 45 Minuten	<b>AQUA FIT</b> Dauer ca. 30 Minuten
14:30		<b>GESUNDER RÜCKEN</b> Dauer ca. 45 Minuten	<b>YOGA FLOW (all Levels)</b> Dauer ca. 45 Minuten	<b>BODYWEIGHT TRAINING</b> Dauer ca. 45 Minuten	<b>YOGA NIDRA ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN</b> ca. 45 Minuten	<b>PILATES</b> Dauer ca. 45 Minuten
16:30	<b>YOGA FLOW (all Levels)</b> Dauer ca. 45 Minuten	<b>YOGA NIDRA ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN</b> ca. 45 Minuten	<b>FASZIEN TRAINING</b> Dauer ca. 45 Minuten	<b>YIN YOGA (all Levels)</b> Dauer ca. 45 Minuten	<b>GESUNDER RÜCKEN</b> Dauer ca. 45 Minuten	<b>SPINNING</b> Dauer ca. 45 Minuten

Termine für Personaltraining, Fitnesscheck vereinbaren Sie bitte 24 Stunden vorher an der SPA Rezeption oder direkt bei Ihrem Trainer.

**ACHTUNG: BEI ALLEN KURSEN IST EINE ANMELDUNG AN DER SPA REZEPTION ERFORDERLICH!**