

Betreutes Sportprogramm

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|---|---|--|--|
| <p>10:30 Uhr Aquafit mit Philipp 30 min</p> <p>11:15Uhr Beintraining mit Philipp 30 min</p> <p>12.30 Uhr Traumreise mit Philipp 30 min</p> <p>13:30 Uhr Detox Yoga mit Andi 45 min</p> <p>14:45 Uhr Trainingsbetreuung im Fitnessraum mit Philipp 30 min</p> <p>15:15 Uhr Balancetraining mit Philipp 30 min</p> <p>16:00 Uhr Faszientraining mit der Faszienrolle mit Philipp 30 min</p> <p>16:45 Uhr Bauchtraining mit Philipp 30 min</p> <p>17:15 Uhr Saunaaufguss in der Saunastube</p> | <p>09.30 Uhr Rückenfit mit Philipp 30 min</p> <p>10.15 Uhr Stretching mit Philipp 30 min</p> <p>10:45 Uhr Yoga beim Naturteich mit Andi 60 min</p> <p>Bitte um Anmeldung an der Rezeption. Dauer insgesamt ca. 1,5-2 Stunden</p> <p>13.05 Uhr Energiewanderung mit Philipp Bitte um Anmeldung an der Rezeption. Dauer ca. 1 Stunde</p> <p>14:30 Uhr Aquafit mit Philipp 30 min</p> <p>15:30 Uhr Balancetraining mit Philipp 30 min</p> <p>16.30 Uhr Bauchtraining mit Philipp 30 min</p> <p>17:30 Uhr Saunaaufguss in der Saunastube</p> | <p>09:30 Uhr Morgengymnastik mit Philipp 30 min</p> <p>10.15 Uhr Thera-Band Training mit Philipp 30 min</p> <p>11.15 Uhr Yogaübungen für Herz-Chakra mit Andi 45 min</p> <p>12.05 Uhr Nordic Walking mit Philipp Bitte um Anmeldung an der Rezeption. Dauer ca. 1 Stunde</p> <p>13:30 Uhr Entspannungskurs mit Philipp 30 min</p> <p>14:30 Uhr Bauchtraining mit Philipp 30 min</p> <p>15.30 Uhr Rückenfit mit Philipp 30 min</p> <p>16.30 Uhr Stretching mit der Faszienrolle mit Philipp 30 min</p> <p>17.45 Uhr Mondgruß im Yoga mit Andi 30-45 min</p> <p>17:30 Uhr Saunaaufguss in der Saunastube</p> | <p>09.30 Uhr Morgengymnastik mit Philipp 30min</p> <p>10:30 Uhr Beintraining mit Philipp 30 min</p> <p>12:30 Uhr Trainingsbetreuung im Fitnessraum mit Philipp 40 min</p> <p>13:30 Uhr Bauchtraining mit Philipp 30 min</p> <p>14:30 Uhr Balancetraining mit Philipp 30 min</p> | <p>09.30 Uhr Stretching mit Philipp 30min</p> <p>10.15 Uhr Rückenfit mit Philipp 30 min</p> <p>13:30 Uhr Yogawanderung mit Andi Bitte um Anmeldung an der Rezeption.</p> <p>13:00 Uhr Aquafit mit Philipp 30 min</p> <p>16.30 Uhr Dehnungsübungen mit der Faszienrolle mit Philipp 30 min</p> <p>17:30 Uhr Saunaaufguss in der Saunastube</p> | <p>10:00 Uhr Rückenfit mit Philipp 30 min</p> <p>12:00 Uhr Aquafit mit Philipp 30 min</p> <p>12:45 Uhr Bauchtraining mit Philipp 20 min</p> <p>13:30 Uhr Traumreise mit Philipp 30 min</p> <p>16:45 Uhr Saunaaufguss in der Saunastube</p> <p>17.45 Uhr Mondgruß im Yoga mit Andi 30-45 min</p> | <p>10:00 Uhr Aquafit mit Andi 20 min</p> <p>10:30 Uhr Po Training mit Andi 20 min</p> <p>14:00 Uhr Stretching mit Andi 20 min</p> <p>14:30 Uhr Bauchtraining mit Andi 20 min</p> |