

WohlFit-Plan

Montag, 25.03.24

08.00 Uhr	Aqua-Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
14:00 Uhr	Faszientraining	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Dienstag, 26.03.24

08.00 Uhr	Aqua-Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Klangmeditation	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Mittwoch, 27.03.24

08.00 Uhr	Aqua-Power 30min.	indoor	Treffpunkt: BergSPA
15:00 Uhr	Yoga	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Donnerstag, 28.03.24

08.00 Uhr	Aqua Power 30min	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Smovey-Training	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Freitag, 29.03.24

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
14:00 Uhr	Nordic-Walking	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Samstag, 30.03.24

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
15:00 Uhr	Yoga	indoor	Treffpunkt: BergSPA
16:00 Uhr	Sauna-Aufguss	indoor	Treffpunkt: Sauna

Sonntag, 31.03.24

08:00 Uhr	Aqua Power 30 min.	indoor	Treffpunkt: Schwimmbad
16.00 Uhr	Sauna-Aufguss	Indoor	Treffpunkt: Sauna

Anmeldung zu den Kursen bitte an der BergSPA oder Hotelrezeption, kurzfristige Änderungen sind möglich, wir werden Sie jedoch rechtzeitig darüber informieren.