

Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 18.11.2024 bis 24.11.2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00				*07:30 Morgenübungen Li Auer		*07:30 Morgenübungen Li Auer	*07:30 Morgenübungen Li Auer
08:00	Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	*07:30 Morgenübungen Li Auer	Aqua Fit Mario	Neuro Aqua Fit Philipp
09:00			09:30 Qi Gong Meister Liang	Info Fitness Martin			Yoga Philipp
10:00	*10:00 Unterwasser Klangschalen Reise im Ying & Yang Becken Philipp	Fußgymnastik Martin	10:30 Yoga Philipp	09:30 Kung Fu Meister Liang	*10:00 Unterwasser Klangschalen Reise im Ying & Yang Becken Martin	*10:00 leichte Wanderung zum See Mario	
11:00		*11:00 Hofwanderung zum Ampelsbacherhof Franz	*10:00 Ausflug zum Hildegard v. Bingen Kräutergarten mit Kräuterführung	*10:30 Wanderung zum Dalfaz Wasserfall Martin			
12:00							Faszien Philipp
13:00	12:30 Yoga Philipp				13:30 Klang Reise in der Tempelsauna	Wirbelsäulengymnastik Philipp	
14:00		Bauch-, Beine-, Po Philipp	Wirbelsäulengymnastik Philipp			14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Mario	
15:00	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin	Schumann 3D Philipp	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin		Yoga Philipp	14:30 & 15:30 Aufgüsse mit Philipp
16:00		Yoga Philipp	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin	*17:00 Qi Gong / Tai Chi Li Auer	14:30 & 15:30 Aufgüsse mit Martin	*18:00 Qi Gong / Tai Chi Li Auer	15:00 Tai Chi Meister Liang
17:00				*21:30 Meditation Li Auer		*21:30 Meditation Li Auer	

Treffpunkt für alle Programmpunkte ist der Fitnesstreff am Brunnen in der Postgalerie! (*=Anmeldung erforderlich)

(außer für Aqua Fit im Hallenbad & Sauna Aufgüsse in der Blockhaus- bzw. Tempel Sauna)

unsere Personaltrainer bieten zudem auch speziell, auf Sie abgestimmte Einheiten an, diese können Sie im Atrium Spa buchen

- fordernd / Intensiv

- Outdoor

- Sauna