

Wohlfühl-Programm

mit unseren Trainerinnen Maria Luise & Renate

Sonntag

16.00 - 16.45

Acqua Gym im Innen- oder Außenpool

17.00

Sauna-Aufguss in der Finnischen Sauna

17.30

Peeling im Dampfbad

Montag

17.00 - 17.45

Gesunder Rücken im Fitnessraum

Dienstag

17.00 - 17.50

Sanftes Abend-Yoga im Fitnessraum

Mittwoch

8.30 - 9.20

Breathwork-Atemarbeit im Fitnessraum

9.15 - ca. 16.00

Geführte Wanderung (Anmeldung & Kostenbeitrag)

16.30

Sauna-Aufguss in der Finnischen Sauna

17.00

Peeling im Dampfbad

17.00 - 17.45

Stretch & Relax im Fitnessraum

Donnerstag

8.30 - 9.20

Meridian-Yoga im Fitnessraum

16.30 - 17.15

Theraband-Workout im Fitnessraum

Freitag

10.00 - ca. 16.00

Geführte E-Bike-Tour (Anmeldung & Kostenbeitrag)

16.30

Sauna-Aufguss in der Finnischen Sauna

17.00

Peeling im Dampfbad

kostenfrei & ohne Anmeldung | Änderungen vorbehalten