

# Kursplan im Spa & Wellness

30.12.2017 bis 07.01.2018

Aufgrund einer maximalen Teilnehmeranzahl bitten wir Sie um  
**Voranmeldung bis 19:00 Uhr am Vorabend** in unserem Spa & Wellness

<b>Samstag, 30.12.2017</b> 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr	<b>Aqua Gym</b>	zum Kennenlernen
<b>Sonntag, 31.12.2017</b> 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr	<b>Aqua Fit</b>	Herz-Kreislauf stärken
<b>Montag, 01.01.2018</b> 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr	<b>Rückenschule</b>	Schnupperkurs
<b>Dienstag, 02.01.2018</b> 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr	<b>Aqua Fit</b>	aktivierend für den ganzen Körper
<b>Mittwoch, 03.01.2018</b> 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr	<b>Aqua Gym</b>	sanftes Training für den Körper
<b>Donnerstag, 04.01.2018</b> 8:00 Uhr bis 8:30 Uhr	<b>Aqua Fit</b>	aktivierend für den ganzen Körper
<b>In der Zeit von 8:30 Uhr - 10:00 Uhr steht der Innenpool nicht zur Verfügung.</b>		
<b>Freitag, 05.01.2018</b> 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr	<b>Aqua Gym</b>	sanftes Training für den Körper
<b>Samstag, 06.01.2018</b> 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr	<b>Yoga</b>	zum Kennenlernen
<b>Sonntag, 07.01.2018</b> 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr	<b>Yoga</b>	sanft den Tag beginnen

Auf Wunsch sind weitere gesunderhaltende Aktivitäten, wie Meditation, Yoga, Qi Gong, nach Verfügbarkeit und Voranmeldung möglich.

Ihr Spa & Wellness Team