

Aktivprogramm

UHRZEIT	MONTAG 20.03.2023	DIENSTAG 21.03.2023	MITTWOCH 22.03.2023	DONNERSTAG 23.03.2023	FREITAG 24.03.2023	SAMSTAG 25.03.2023	SONNTAG 26.03.2023
10:00							
15:00							
16:00			VINYASA-YOGA (1) Anmeldung bis 14:00 Uhr 90 Min. Mit SUSANNE			VINYASA-YOGA (1) Anmeldung bis 14:00 Uhr 90 Min. Mit SUSANNE	
17:00	BBP (1) Anmeldung bis 14:00 Uhr 60 Min. Mit SUSANNE		17:30 UHR ! RÜCKEN - YOGA (1) Anmeldung bis 14:00 Uhr 90 Min. Mit SUSANNE			17:30 UHR ! YIN-YOGA (1) Anmeldung bis 14:00 Uhr 90 Min. Mit SUSANNE	
18:00	YOGA HOOP (1) Anmeldung bis 14:00 Uhr 60 Min. Mit SUSANNE						

Wir bitten um Anmeldung an der Spa-Rezeption im 3. OG. oder der Rezeption.

(1) Treffpunkt: 3. OG

Bei jedem Wetter im Fitnessraum im 3. OG. Wir bitten Sie 5 min vor Kursbeginn am Treffpunkt zu sein.

(2) Treffpunkt : In der Lobby

Bei schönem Wetter finden diese Kurse im Michael-Ende-Kurpark statt.

Gerne stellen wir Ihnen Handtücher für die Matten zur Verfügung. Bitte achten Sie auf die passende Kleidung je nach Witterung & Kursort.

An der Rezeption stellen wir Ihnen gerne Nordic-Walking Stöcke zur Verfügung (Pfandverleih).