

Zeit   Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00 - 09.00   Hotellobby					Aktives Erwachen* ●● (max. 12 TN)		
09.00 - 09.30   Ringelblume	L&B Morgenroutine ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine ●● (max. 10 TN)	
10.00 - 10.25 Uhr   Gymnastikbecken	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	
11.00 - 11.45 Uhr   Ringelblume	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	
12.00 - 12.30 Uhr   Schwimmbecken	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	
13.00 - 14.00 Uhr   Ruheraum "zum Glück"	Powernapping* ●						
14.00 - 14.50 Uhr   Thermenrezeption		Hausführung*					
14.15 - 14.45 Uhr   Ringelblume	MFT-Training ●●	MFT-Training ●●	MFT-Training ●●	MFT-Training ●●	MFT-Training ●●		
15.00 - 15.45 Uhr   Ringelblume	Funktionelles Training* ●●	Funktionelles Training* ●●	Funktionelles Training* ●●		Funktionelles Training* ●●		
15.00 - 16.15   Ringelblume				Hata Yoga* ●●			
16.00 - 17.00 Uhr   Ringelblume		Pilates* ●●	L&B Engpassdehnungen* ●● (max. 8 TN)		Gymstick* ●●●		
17.00 - 17.45 Uhr   Hotellobby		Gesundheitsstammtisch					
17.30 - 18.00 Uhr   Schwimmbecken		Aqua-Joggen ●			Aqua-Joggen ●		
18.15 - 19.15   Fitnessraum		Queenax / Zirkeltraining* ●●●			Queenax / Zirkeltraining* ●●●		
18.30 Uhr   Thermenvorplatz			Lauftreff* ●●				

\*Anmeldung an den Rezeptionen erforderlich