



22.01.2018 - 28.01.2018

haben wir für Sie

folgende Aktivitäten organisiert:

Dienstag

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik	Schwimmbad
11:00 - 12:00 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum
13:00 Uhr - 15:00 Uhr	Hochheidewanderung Wir fahren mit der Seilbahn auf den Ettelsberg, wandern durch die wunderschöne Hochheide und fahren dann gemeinsam wieder ins Tal. Die Karten für die Ettelsbergseilbahn erhalten Sie	Treff: Hotelhalle

8:30 - 9:00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad
10:15 Uhr - 11:00 Uhr	Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung	Gruppenraum Langenberg A
11:00 - 12:00 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum
12:00 Uhr	Thera Band Training	Treff: Hotelhalle
13:30 - 15:30 Uhr	Einführung ins Nordic Walking mit anschließendem Streckenlauf Anmeldung bis 10:00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

Mittwoch

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik	Schwimmbad
9:30	TRX Training	Fitnessraum
11:00 Uhr - 13:30 Uhr	Geführte Wanderung mit kleiner Brotzeit Anmeldungen bitte bis 10:00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

Donnerstag

8:30 - 9:00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad
10.30-11.30 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum
12.00 Uhr	Rücken Fit	Fitnessraum
14:00 Uhr	Nordic Aqua Walking (Walken im Wasser)	Schwimmbad

Freitag

8:30 - 9:00 Uhr	Wassergymnastik mit Musik	Schwimmbad
10.30-11.30 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum
13:00 Uhr - 15:00 Uhr	Einführung ins Nordic Walking mit anschließendem Streckenlauf Anmeldung bis 10:00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

Samstag

8:30 - 9:00 Uhr	Wassergymnastik mit Musik	Schwimmbad
10:15 Uhr - 11:00 Uhr	Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung	Gruppenraum Langenberg A
12:00-13:00 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum

Sonntag

8:30 - 9:00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad
-----------------	------------------------	------------