

16.04.2018 - 22.04.2018
haben wir für Sie
folgende Aktivitäten organisiert:

Montag

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik (mit Stäben)	Schwimmbad
11:00 - 12:00 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum
13.00 Uhr - 15.00Uhr	Einführung ins Nordic Walking mit anschließendem Streckenlauf Anmeldung bis 10.00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff : Hotelhalle

Dienstag

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik (mit Brettern)	Schwimmbad
09:30 Uhr- 10:00 Uhr	Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung	Gruppenraum Langenberg A
11:00 - 12:00 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum
12:00 Uhr	Dehnübungen	Fitnessraum

Mittwoch

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik (mit Poolnudeln)	Schwimmbad
10:00- 11:00 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum

Donnerstag

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik	Schwimmbad
10:00 - 11:00 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum
13:00 Uhr - 15:30 Uhr	Geführte Wanderung mit kleiner Brotzeit Anmeldungen bitte bis 10:00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

Samstag

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik (mit Stäben)	Schwimmbad
12.00 - 12:30 Uhr	Nordic Aqua Walking	Schwimmbad
13.30 - 14.30 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum

Freitag

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik (mit kleinen Hanteln)	Schwimmbad
10:15 Uhr- 11:00 Uhr	Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung	Gruppenraum Langenberg A
11.00 - 12.00 Uhr	Einweisung an den Fitnessgeräten	Fitnessraum

Sonntag

8:30 - 9:00 Uhr	„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik	Schwimmbad
--------------------	---	------------

