

# Aktivprogramm

01.08. – 16.08.2026



| DATUM             | UHRZEIT   | ANGEBOT                                | DAUER  |
|-------------------|-----------|----------------------------------------|--------|
| <i>Sa, 01.08.</i> | 16:30 Uhr | Kettlebell conditioning Bootcamp       | 45 min |
| <i>So, 02.08.</i> | 13:30 Uhr | Gerätetraining                         | 45 min |
| <i>Mo, 03.08.</i> | 13:30 Uhr | Gerätetraining                         | 45 min |
| <i>Di, 04.08.</i> | 11:00 Uhr | Aquagymnastik                          | 15 min |
|                   | 15:45 Uhr | Faszientraining                        | 60 min |
|                   | 17:15 Uhr | Yoga                                   | 60 min |
| <i>Mi, 05.08.</i> | 13:30 Uhr | Stretching                             | 45 min |
|                   | 18:30 Uhr | Functional Power + HIIT Zirkeltraining | 60 min |
| <i>Do, 06.08.</i> | 13:30 Uhr | Nordic Walking                         | 60 min |
| <i>Fr, 07.08.</i> | 13:30 Uhr | Bauchattacke                           | 30 min |
|                   | 17:30 Uhr | Functional Power + HIIT Zirkeltraining | 60 min |
| <i>Sa, 08.08.</i> | 11:00 Uhr | Aquagymnastik                          | 15 min |
|                   | 16:30 Uhr | Kettlebell conditioning Bootcamp       | 45 min |
| <i>So, 09.08.</i> | 13:30 Uhr | Gerätetraining                         | 45 min |
| <i>Mo, 10.08.</i> | 13:30 Uhr | Gerätetraining                         | 45 min |
| <i>Di, 11.08.</i> | 11:00 Uhr | Aquagymnastik                          | 15 min |
|                   | 15:45 Uhr | Faszientraining                        | 60 min |
|                   | 17:15 Uhr | Yoga                                   | 60 min |
| <i>Mi, 12.08.</i> | 11:00 Uhr | Aquagymnastik                          | 15 min |
|                   | 18:30 Uhr | Functional Power + HIIT Zirkeltraining | 60 min |
| <i>Do, 13.08.</i> | 16:30 Uhr | Kettlebell conditioning Bootcamp       | 45 min |
| <i>Fr, 14.08.</i> | 13:30 Uhr | Bauchattacke                           | 30 min |
|                   | 17:30 Uhr | Functional Power + HIIT Zirkeltraining | 60 Min |
| <i>So, 16.08.</i> | 13:30 Uhr | Gerätetraining                         | 45 min |

-Weitere Informationen erhalten Sie an unseren Rezeptionen und auf unserer Website.