Aktivprogramm

01.11. – 15.11.2026



DATUM	UHRZEIT	ANGEBOT	DAUER
So, 01.11.	13:30 Uhr	Gerätetraining	45 min
Mo, 02.11.	13:30 Uhr	Gerätetraining	45 min
Di, 03.11.	11:00 Uhr	Aquagymnastik	15 min
	15:45 Uhr	Faszientraining	60 min
	17:15 Uhr	Flow Yoga	60 min
Mi, 04.11.	17:30 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
	18:30 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
Do, 05.11.	11:00 Uhr	Aquagymnastik	15 min
	13:30 Uhr	Nordic Walking	60 min
	18:15 Uhr	Holistic Movement Flow	60 min
Fr, 06.11.	11:00 Uhr	Aquagymnastik	15 min
	13:30 Uhr	Bauchattacke	30 min
	18:30 Uhr	Zumba	60 min
Mo, 09.11.	11:00 Uhr	Aquagymnastik	15 min
Di, 10.11.	17:15 Uhr	Flow Yoga	60 min
Mi, 11.11.	13:30 Uhr	Stretching	45 min
	17:30 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
	18:30 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
Do, 12.11.	16:30 Uhr	Kettlebell conditioning Bootcamp	45 min
	18:15 Uhr	Holistic Movement Flow	60 min
Fr, 13.11.	13:30 Uhr	Bauchattacke	30 min
	18:30 Uhr	Zumba	60 min

Als Hotelgast nehmen Sie kostenlos an unserem Kursprogramm teil.
Die Anmeldung erfolgt direkt an der Hotelrezeption.

Tagesgäste und Fitness-Mitglieder: Informationen zu den Kurstarifen erhalten Sie an unseren Rezeptionen oder auf unserer Website.