

# Kursplan vom 13.05. - 19.05.2024

Anmeldungen zu den Kursen nehmen wir bis 20:00 Uhr am Vortag an der Spa Rezeption entgegen.

Montag 13.05.	Dienstag 14.05.	Mittwoch 15.05.	Donnerstag 16.05.	Freitag 17.05.	Samstag 18.05.	Sonntag 19.05.
08:00 - 08:45 Stability & Balance	08:00 - 08:30 Mobility	9:30 - 10:15 Rückenfit	09:30 - 10:40 Yoga	08:00 - 08:45 Zirkeltraining	09:00 - 10:10 Yoga	09:30 - 10:40 Yoga
08:45 - 09:15 Stretch & Relax	08:45 - 09:15 Zirkeltraining	10:15 - 10:45 Bauch Beine Po		08:45 - 09:15 Faszienlockerung		

\*

\*\*

\*\*\*

PERSONAL  
TRAINING?  
Sprechen Sie uns an!