

SCHÜLE'S Aktiv- und Outdoorprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					aktiv
		8.30 - 9.00 Pilates	8.30 - 9.00 Bauch-Beine-Po		harmonie
9.00 - 9.30 Stretch- und Relax- Gymnastik	9.00 - 9.30 Walken	9.00 - 9.30 Stretch- und Relax- Gymnastik	9.00 - 9.45 Faszientraining		natur
	09.30 - 10.00 Ladies Spa Führung	09.45 - 10.30 Gleichgewichts- und Stabilisationstraining		9.30 - 10.00 Bewegung im Wasser	gesund
10.00 - 10.45 Faszientraining	10.00 - 10.45 Geräteeinweisung	10.00 - 11.00 Yoga		10.00 - 11.00 Yoga	vital
11.30 - 12.00 Einführung Wellness		11.15 - 11.45 Achtsamkeitstraining	13.30 - 15.00 Nordic Walking	10.45 - 11.45 Bewegung in der Natur	
	16.00 - 17.00 Pilates	13.00 - 13.30 Peeling unter Anleitung		11.15 - 11.45 Atementspannung	10.00 - 11.30 Pilates
17.15 - 17.45 Hausführung	17.15 - 18.00 Qi Gong	ab 13.00 Uhr Geführte Wanderung		17.15 - 17.45 Hausführung	10.30 - 11.30 Training unter Aufsicht

Änderungen vorbehalten

Gültig ab 01.04.2023

Legende:

Grün	Outdoor	Orange	Indoor
Blau	Indoor-Hallenbad	Rot	Indoor-Rezeption