











SCHÜLE'S Aktiv- und Outdoorprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	8.30 - 9.00 Walken	 8.30 - 9.00 Fit in den Tag			aktiv
9.00 - 9.30 Stretch- und Relax- Gymnastik		9.00 - 10.30 Zirkeltraining	9.00 - 9.30 Bauch-Beine-Po	9.00 - 9.30 Stretch- und Relax- Gymnastik	harmonie
10.00 - 11.00 Walken mit Gymnastikübungen	10.00 - 11.00 Fantasiereise	10.00 - 11.00 Yoga	10.00 - 10.30 Bewegung im Wasser	10.00 - 11.00 Yoga	natur
11.30 - 12.00 Einführung Wellness	11.30 - 12.30 Geräteeinweisung und Training	11.15 - 11.45 Achtsamkeitstraining	10.30 - 11.00 Tabata / HIIT	11.15 - 11.45 Atementspannung	gesund
		11.30 - 12.30 Nordic Walking	11.15 - 14.00 Bewegung in der Natur	11.30 - 12.30 Training unter Aufsicht	vital
	16.00 - 17.00 Pilates	13.00 - 13.45 Functionaltraining			
	17.15 - 18.00 Qi Gong				

Änderungen vorbehalten

Gültig ab 01.05.2022