

# SCHÜLE'S Aktiv- und Outdoorprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8.30 - 9.00 Walken	8.30 - 9.00 Fit in den Tag	8.30 - 9.00 Bewegung im Wasser		
9.00 - 9.30 Stretch- und Relax- Gymnastik			9.00 - 9.30 Bauch-Beine-Po	9.00 - 9.30 Stretch- und Relax- Gymnastik	
10.00 - 11.00 Walken mit Gymnastikübungen	10.00 - 11.00 Fantasiereise	10.00 - 11.00 Yoga	10.00 - 10.30 Faszientraining		
11.30 - 12.00 Einführung Wellness	11.30 - 12.30 Geräteeinweisung und Training	11.15 - 11.45 Achtsamkeitstraining		11.00 - 12.00 Nordic Walking	
	16.00 - 17.00 Pilates	13.00 - 13.30 Peelings unter Anleitung	13.30 - 15.00 Bewegung in der Natur		
	17.15 - 18.00 Qi Gong				17.00 - 18.00 Pilates

Änderungen vorbehalten

Gültig ab 01.01.2022