

SCHÜLE'S Aktiv- und Outdoorprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					aktiv
	8.30 - 9.00 Walken	8.30 - 9.00 Fit in den Tag			harmonie
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	natur
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	gesund
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	vital
		11.30 - 12.30 Nordic Walking	11.15 - 14.00 Bewegung in der Natur	11.30 - 12.30 Training unter Aufsicht	
	16.00 - 17.00 Pilates	13.00 - 13.45 Functionaltraining			16.00 - 17.00 Yin Yoga - Einsteigerfreundlicher Yogastil -
	17.15 - 18.00 Qi Gong				