


SCHÜLE'S Aktiv- und Outdoorprogramm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					aktiv
8.30 - 9.00 Stretch- und Relax- Gymnastik	8.30 - 9.00 Walken	8.30 - 9.00 Fit in den Tag	8.30 - 9.00 Stretch- und Relax- Gymnastik	8.30 - 9.00 Functionaltraining	harmonie
9.00 - 9.30 Bauch spezial	9.15 - 10.15 Zirkeltraining	9.15 - 9.45 Faszientraining	9.00 - 9.30 Bauch-Beine-Po	9.00 - 9.30 Bewegung im Wasser	natur
	09.30 - 10.00 Ladies Spa Führung				gesund
10.00 - 10.45 Walken mit Gymnastikübungen	10.15 - 10.45 Geräteeinweisung	10.00 - 11.00 Yoga	10.30 - 11.30 Training unter Aufsicht	10.00 - 11.00 Yoga	vital
11.30 - 12.00 Einführung Wellness	14.00 - 16.00 Kräuterwanderung	10.30 - 11.30 Nordic Walking		10.00 - 12.00 Bewegung in der Natur	
	16.00 - 17.00 Pilates	11.15 - 11.45 Achtsamkeitstraining	14.00 - 15.30 Nordic Walking	11.15 - 11.45 Atementspannung	16.30 - 18.00 Pilates
17.15 - 17.45 Hausführung	17.15 - 18.00 Qi Gong	13.30 - 17.00 Geführte Wanderung		17.15 - 17.45 Hausführung	