

# 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	9.00 - 9.30 Bewegung im Wasser	natur
	09.30 - 10.00 Ladies Spa Führung	09.45 - 10.30 Zirkeltraining			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	16.30 - 18.00 Pilates
17.15 - 17.45 Hausführung	17.15 - 18.00 Qi Gong			17.15 - 17.45 Hausführung	17.00 - 18.00 Training unter Aufsicht

Änderungen vorbehalten

Gültig ab 10.01.2023

### Legende:

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