

# Ihr Wochenprogramm

vom 31. März bis 6. April 2024

Zuhause ist, wo die Liebe wohnt,  
wo Erinnerungen geboren werden,  
wo Freunde immer willkommen sind  
und jederzeit ein Lächeln auf dich wartet.



## Sonntag, 31. März 2024

---

15:30 - 16:00 Uhr	<b>Faszientraining mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Harmonie-Aufguss „Heublume“ mit Sam</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	<b>Eiszauber-Aufguss „Gletscherminze“ mit Sam</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	<b>Relax-Aufguss „Bergkräuter“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Montag, 1. April 2024

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Bauch, Beine und Po mit Sam</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Calisthenics - Einsteiger Workout mit Sam</b> Ruhige Bewegungsführungen, welche mehrere Muskelgruppen ansprechen
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Rückenfit mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Harmonie-Aufguss „Melone &amp; Minze“ mit Sam</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	<b>Aroma-Aufguss „Apfel“ mit Sam</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	<b>Relax-Aufguss „Lavendel“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Dienstag, 2. April 2024

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Theraband Training mit Sam</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Bodycombat mit Sam</b> Ganzkörper-Workout mit Kampfsport-Elementen und energiegeladenen Bewegungen
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Eiszauber-Aufguss „Gletscherminze“ mit Sam</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	<b>Alpenfeeling-Aufguss „Zirbe &amp; Bergzeder“ mit Sam</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	<b>Relax-Aufguss „Honig“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Mittwoch, 3. April 2024

---

16:30 - 17:45 Uhr	<b>Aromayoga mit Sonja</b> „Magie des Augenblicks“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
18:00 - 18:30 Uhr	<b>Tiefenentspannung mit Sonja</b> „Klang und Stille“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

## Donnerstag, 4. April 2024

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Athletic Training mit Sam</b> Funktionelles Stabilisationstraining, welches das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Calisthenics - Einsteiger Workout mit Sam</b> Ruhige Bewegungsführungen, welche mehrere Muskelgruppen ansprechen
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Bodycombat mit Sam</b> Ganzkörper-Workout mit Kampfsport-Elementen und energiegeladenen Bewegungen
16:30 Uhr	<b>Aroma-Aufguss „Apfel“ mit Sam</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	<b>„Birkenquaste“-Aufguss mit Sam</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	<b>Harmonie-Aufguss „Almrose“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Freitag, 5. April 2024

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Theraband Training mit Sam</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Faszientraining mit Sam</b>
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Athletic Training mit Sam</b> Funktionelles Stabilisationstraining, welches das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert
16:30 Uhr	<b>Relax-Aufguss „Lavendel“ mit Sam</b> in der Gartensauna
16:30 - 17:45 Uhr	<b>Yoga mit Sonja</b> „In die Kraft kommen“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
17:30 Uhr	<b>Erfrischend-Herber-Aufguss „Bier“ mit Sam</b> in der Gartensauna
18:00 - 18:30 Uhr	<b>Tiefenentspannung mit Sonja</b> „Loslassen“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
18:30 Uhr	<b>Harmonie-Aufguss „Menthol“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Samstag, 6. April 2024

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Koordinationstraining mit Sam</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Rückenfit mit Sam</b>
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Faszientraining mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Hamonie-Aufguss „Heublume“ mit Sam</b> in der Gartensauna
16:30 - 17:45 Uhr	<b>Yoga mit Sonja</b> „Gut geerdet“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
17:30 Uhr	<b>Relax-Aufguss „Honig“ mit Sam</b> in der Gartensauna
18:00 - 18:30 Uhr	<b>Tiefenentspannung mit Sonja</b> „Positive Affirmationen“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
18:30 Uhr	<b>Früchte-Aufguss „Orange“ mit Sam</b> in der Gartensauna

\*\*\*\*\*

**Änderungen vorbehalten.**

**Maximal 8 Personen im Gymnastikraum.  
Bei Erkrankungen die eventuell einschränken könnten,  
bitte an der Wellness-Rezeption melden!**