

5 A*V*I*T*E*R AKTIV- & WELLNESSPROGRAMM

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit durch die Teilnahme an unserem kostenlosen Aktiv- & Wellnessprogramm, das nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen für Sie konzipiert wurde. Dieser Plan berücksichtigt die 5 Säulen einer stabilen Gesundheit – Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung.

- Wärme: Aufwärmen der Muskulatur und Gelenke
- Herz: Kreislauftraining
- Ruhe: Stressmanagement, Entspannungstraining
- Kopf: koordinatives Training
- Kraft: Gymnastik, Rückenschule, Kräftigungsübungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Manfred	Manfred	Regina	Isabella	Isabella	Manfred/Regina/Isabella	
9.00		Nordic Walking* ●	Frühstücks-info ○	koordinatives Smovey-Waterwalking ●			
10.00		koordinatives Training ●	Venengymnastik ●	Rücken stabilisierendes Training ●	koordinatives Smovey-Waterwalking ●	Nordic Walking* ●	Pilates ●
11.00	Aqua Fit** ●	Aqua Fit** ●	Aqua Fit** ●	Aqua Fit** ●	Aqua Fit** ●	Aqua Fit** ●	Aqua Fit** ●
11.30	Meditation in der Darre ●	Meditationsaufguss Seesauna ●		Klangschalenaufguss Seesauna ●	Meditation in der Darre mit Klangschale ●	Meditationsaufguss Seesauna ●	Meditation in der Darre ●
12.00	Pilates ●	Pilates ●	Pilates ●	Pilates ●	Pilates ●	Pilates ●	Yoga ●
13.00	Einführung Fitnesscenter ○	Einführung Fitnesscenter ○	Yoga ●		Yoga ●	Yoga ●	Rückenschule ●
14.00	Entspannungsdehnen ●	Yoga für den Rücken ●	Aktives Entspannen ●	Yoga ●		Meditative Entspannung ●	Stretching ●
15.00	koordinatives Training ●	Die 5 Tibeter ●	Aqua Fit** ●	Stretching ●	Stretching ●		
15.30			Ernährungstipps ○				
16.00	Aqua Qi Gong** ●	Aqua Qi Gong** ●		Aqua Fit** ●	Aqua Fit** ●		
16.30	Meditationsaufguss Seesauna ●	Meditation in der Darre ●	Smovey Walking* ●	Meditation in der Darre ●	Meditationsaufguss Seesauna ●		
17.00	Rückenschule ●	Rückenschule ●	Wirbelsäulen- und Osteoporosegym. ●	Ausgleichsgymnastik ●	Coretraining (Tiefenmuskeltraining) ●		
18.00	Qi Gong ●				Aquafit ** ●		

Alle Gymnastikeinheiten finden im Gymnastikraum Avalon statt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Änderungen vorbehalten!

*Treffpunkt Hotelrezeption, bei Schlechtwetter Aquafit ** im Innen-, Außen- oder Sportbecken