






Aktiv- und Wellnessprogramm

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONN- UND FEIERTAG					
10.30	Mobilisationstraining	Mobilisationstraining	Mobilisationstraining	Mobilisationstraining	Mobilisationstraining	Mobilisationstraining	Mobilisationstraining					
11.00	Aquagymnastik	Aquagymnastik	Aquagymnastik	Aquagymnastik	Aquagymnastik	Aquagymnastik	Aquagymnastik					
11.30	Meditation Darre	Meditation Darre	Meditation Darre	Meditation Darre	Meditation Darre	Meditation Darre	Meditation Darre					
12:00	Faszientraining	Pilates	Pilates	Pilates	Rückenfit	Rückenfit	Stretch & Relax					
13:00	  											
14.00								Entspannungstraining	Entspannungstraining	Entspannungstraining		
15.00								Yoga	Faszientraining	Yoga		
16.00								Aquagymnastik	Aquagymnastik	Aquagymnastik	Aquagymnastik	Aquagymnastik
16.30								Meditation Darre	Meditation Darre	Meditation Darre	Meditation Darre	Meditation Darre
17.00	Stretch & Relax	Rückenfit	Rückenfit	Rückenfit	Pilates							

 Gymnastikraum Avalon

 Entspannungs- oder Sportbecken

 Sauna Garten Eden

Die Teilnahme am Aktiv- und Wellnessprogramm ist für Gäste kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr! Änderungen vorbehalten.

Fitness Center Betreuung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG, SONN- UND FEIERTAG
09.00-10.30	09.00-10.30	09.00-10.30	09.00-10.30	09.00-10.30	09.00-10.30
15.00-16.00	14.00-19.00	14.00-16.00	14.00-19.00	14.00-19.00	13.00-15.00
18.00-19.00		18.00-19.00			

Fitness Center Betreuung durch unsere ausgebildeten Fitnesstrainer/-innen im AVITA Fitness Center. Für Thermengäste beträgt der Aufpreis € 3,00; dieser Aufpreis ist für Hotelgäste und Fitness Center Mitglieder inkludiert. Wir weisen Sie darauf hin, dass die Benützung nur mit Sportkleidung, Sportschuhen und Handtuch gestattet ist.