

Aktivprogramm

05. Okt – 11. Okt

Montag

10.00 Uhr: E-Mountainbike Tour *
16.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
17.00 Uhr: Stretch & Relax (Avalon)

Dienstag

10.00 Uhr: E-Mountainbike Tour *
15.00 Uhr: Yoga (Avalon)
16.00 Uhr: Wassergymnastik
16.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
17.00 Uhr: Rückengymnastik (Avalon)

Mittwoch

10.00 Uhr: E-Bike Tour *
14.00 Uhr: Stretch & Relax (Avalon)
16.00 Uhr: Wassergymnastik
16.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
17.00 Uhr: Pilates Basic (Avalon)

Donnerstag

11.00 Uhr: Wassergymnastik
11.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
12.00 Uhr: Pilates Basic (Avalon)
15.00 Uhr: Yoga (Avalon)
16.00 Uhr: Wassergymnastik
16.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
17.00 Uhr: Rückengymnastik (Avalon)

Freitag

10.00 Uhr: E-Bike Tour*
15.00 Uhr: Faszientraining (Avalon)
16.00 Uhr: Wassergymnastik
16.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
17.00 Uhr: Pilates Intensiv (Avalon)

Samstag

11.00 Uhr: Wassergymnastik
11.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
12.00 Uhr: Pilates Basic (Avalon)
14.00 Uhr: E-Bike Tour (ca. 3 Std.)
Anmeldung bis Fr 15:30 → 03353 7015
Treffpunkt: Tourismusbüro

Sonntag

10.00 Uhr: E-Mountainbike Tour *
13.00 Uhr: Entspannungstraining (Avalon)

Information

- kostenlose Teilnahme auf eigene Gefahr
- Teilnahme nur in Sportbekleidung (Ausnahme: Meditation in der Sauna & Wassergymnastik)
- Änderungen vorbehalten
- **Anmeldung: 2 Tage vorher an der Hotelrezeption.**
- **Kostenlose E-Mountainbikes.**
- **Bei Schlechtwetter kein Alternativprogramm.**
- **Routen je nach Erfahrung der Teilnehmer:innen**

**AKTIV IN
BAD TATZMANNSDORF**

Kostenlose
Wanderungen,
Bewegungseinheiten
und vieles mehr.
Jetzt entdecken:

