Aktivprogramm

02. Nov – 08. Nov

Montag

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

Dienstag

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-Mountainbike Tour *
16.00 Uhr: Wassergymnastik
16.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
17.00 Uhr: Entspannungstraining (Avalon)

Donnerstag

11.00 Uhr: Wassergymnastik
11.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
12.00 Uhr: Faszientraining (Avalon)
16.00 Uhr: Wassergymnastik
16.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
17.00 Uhr: Rückengymnastik (Avalon)

Freitag

11.00 Uhr: Wassergymnastik
11.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
12.00 Uhr: Rückengymnastik (Avalon)
15.00 Uhr: Yoga (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: Stretch & Relax (Avalon)

Sonntag

11.00 Uhr: Wassergymnastik
11.30 Uhr: Meditation in der Darre (Sauna)
12.00 Uhr: Rückengymnastik (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: