

# 15. April – 21. April

## Aktivprogramm



**i** Die Teilnahme am Aktivprogramm ist für Gäste kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr. Änderungen vorbehalten. Teilnahme nur in Sportbekleidung!

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>11.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>11.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>11.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>11.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>11.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>12.00 Uhr</b> Entspannungstraining im Avalon	<b>11.00 Uhr</b> Wassergymnastik
<b>11.30 Uhr</b> Meditation in der Darre	<b>11.30 Uhr</b> Meditation in der Darre	<b>11.30 Uhr</b> Meditation in der Darre	<b>11.30 Uhr</b> Meditation in der Darre	<b>11.30 Uhr</b> Meditation in der Darre		<b>11.30 Uhr</b> Meditation in der Darre
<b>12.00 Uhr</b> Pilates-Basic im Avalon	<b>12.00 Uhr</b> Faszien training im Avalon	<b>12.00 Uhr</b> Stretch & Relax im Avalon	<b>12.00 Uhr</b> Stabilisations training im Avalon	<b>12.00 Uhr</b> Rückengymnastik im Avalon		<b>12.00 Uhr</b> Stretch & Relax im Avalon
<b>15.00 Uhr</b> Stabilisations training im Avalon	<b>15.00 Uhr</b> Yoga im Avalon	<b>16.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>15.00 Uhr</b> Faszien training im Avalon	<b>15.00 Uhr</b> Yoga im Avalon		
<b>16.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>16.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>16.30 Uhr</b> Meditation in der Darre	<b>16.00 Uhr</b> Wassergymnastik	<b>16.00 Uhr</b> Klangschalen meditation im Avalon		
<b>16.30 Uhr</b> Meditation in der Darre	<b>16.30 Uhr</b> Meditation in der Darre	<b>17.00 Uhr</b> Dance- Workout im Avalon	<b>16.30 Uhr</b> Meditation in der Darre	<b>16.00 Uhr</b> Wassergymnastik		
<b>17.00 Uhr</b> Stretch & Relax im Avalon	<b>17.00 Uhr</b> Rückengymnastik im Avalon		<b>17.00 Uhr</b> Rückengymnastik im Avalon	<b>16.30 Uhr</b> Meditation in der Darre		
				<b>17.00 Uhr</b> Pilates- Intensiv im Avalon		