

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
11.00 Uhr Wassergymnastik	11.00 Uhr Wassergymnastik	11.00 Uhr Wassergymnastik	11.00 Uhr Wassergymnastik	11.00 Uhr Wassergymnastik	12.00 Uhr Entspannungstraining im Avalon	11.00 Uhr Wassergymnastik
11.30 Uhr Meditation in der Darre	11.30 Uhr Meditation in der Darre	11.30 Uhr Meditation in der Darre	11.30 Uhr Meditation in der Darre	11.30 Uhr Meditation in der Darre		11.30 Uhr Meditation in der Darre
12.00 Uhr Pilates-Basic im Avalon	12.00 Uhr Faszien training im Avalon	12.00 Uhr Stretch & Relax im Avalon	12.00 Uhr Stabilisations training im Avalon	12.00 Uhr Rückengymnastik im Avalon		12.00 Uhr Stretch & Relax im Avalon
15.00 Uhr Stabilisations training im Avalon	15.00 Uhr Yoga im Avalon	16.00 Uhr Wassergymnastik	15.00 Uhr Faszien training im Avalon	15.00 Uhr Yoga im Avalon		
16.00 Uhr Wassergymnastik	16.00 Uhr Wassergymnastik	16.30 Uhr Meditation in der Darre	16.00 Uhr Wassergymnastik	16.00 Uhr Klangschalen meditation im Avalon		
16.30 Uhr Meditation in der Darre	16.30 Uhr Meditation in der Darre	17.00 Uhr Dance-Workout im Avalon	16.30 Uhr Meditation in der Darre	16.00 Uhr Wassergymnastik		
17.00 Uhr Stretch & Relax im Avalon	17.00 Uhr Rückengymnastik im Avalon		17.00 Uhr Rückengymnastik im Avalon	16.30 Uhr Meditation in der Darre		
				17.00 Uhr Pilates-Intensiv im Avalon		