

Kursprogramm gültig vom: 06.09. bis 12.09.2021

Änderung vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						09.00-09.30 Yoga / Meditation 😊
				12.30-13.00 Yoga / Meditation 😊		
			13.00- 13.45 Fit am Strand 😊😊		13.00- 13.45 Stretching/ Mobility 😊😊	
				15.00- 15.45 Stretching/ Mobility 😊😊	15.00-15.30 Yoga / Meditation 😊	
			18.00-18.30 Yoga / Meditation 😊			

Bitte tragen Sie sich im Vorfeld in die Reservierungslisten ein. Diese liegen am Empfang im Spabereich aus. Gern spricht uns an für genauere Informationen zu den einzelnen Angeboten.

Die Kurse finden bei einer Mindestanzahl von 3 Teilnehmern und maximal 10 Teilnehmern statt.



= Beginner: Für alle geeignet die Lust an Bewegung haben

=Aktiv: ausgewogene Trainingseinheit, die sowohl kräftigende als auch mobilisierende Elemente enthält

= Anspruchsvoller: Für alle die Lust haben sich etwas mehr aus zu Powern

Treffen für alle Kurse Empfang Baltic Spa