

Kursprogramm gültig vom **11.10.** bis **17.10.2021**

Änderung vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				9.00-9.30 Uhr Yoga / Meditation 😊		
		12.30-13.15 Uhr Stretching /Mobility 😊😊	13.00-13.30 Uhr Yoga / Meditation 😊	14.00-14.45 Uhr Stretching /Mobility 😊😊		
	16.30-17.00 Uhr Yoga / Meditation 😊					
		17.00-17.30 Uhr Nordic Walking 😊😊😊				

Die Kurse sind für Sie kostenfrei. Bitte melden Sie sich bis 18.00 Uhr am Vortag beim Empfang im SPA-Bereich an.

Sprechen Sie uns gern 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



= Anspruchsvoll: für alle, die Lust haben sich etwas mehr auszupeinern

Treffen für alle Kurse Empfang BALTIC SPA