

Winteraktiv-Programm mit Susanne im



PROGRAMM 2016/2017

Freitag 09.30 Aqua Gym

18:00 Pilates

19:00 Step oder BodyTone

Samstag 17.30 Pilates

Sonntag 08.30 Pilates

November							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9			1	2	2	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

 Fitnessstage



kostenlos für Hotelgäste

Pilates Matte

Lehre der Körperkontrolle.

Trainings-Methode um den ganzen Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten bewusst gezielt bis zu der tiefliegenden Muskelgruppen zu kräftigen. Dabei achten wir auf unsere Körperachsen, die Atmung spielt eine zentrale Rolle. Harmonie und Wohlbefinden erfreuen unser Dasein, denn es ist der Geist, der den Körper formt.

Treffpunkt: Ferienart Resort & Spa Eventhalle

BodyTone

Kräftigungslektion, in der mit oder ohne Hilfsgeräte der ganze Körper bearbeitet wird.

Treffpunkt: Ferienart Resort & Spa Eventhalle

Step

Eine höhenverstellbare Plattform verhilft zum gelenkschonenden Training, bearbeitet Kraft und Ausdauer.

Treffpunkt Ferienart Resort & Spa Eventhalle

Aqua Gym

Energieriches Bewegen im Wasser

Treffpunkt: Ferienart Resort & Spa / Paradia Spa