

Winteraktiv-Programm mit Susanne



PROGRAMM 2017/2018

- Freitag 08.30 Aqua Gym
18:00 Pilates
- Samstag 17.00 Pilates
- Sonntag 08.00 Yoga
09.00 Nordic Walking
(mit Anmeldung)

November							Dezember								
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44			1	2	3	4	5	48					1	2	3
45	6	7	8	9	10	11	12	49	4	5	6	7	8	9	10
46	13	14	15	16	17	18	19	50	11	12	13	14	15	16	17
47	20	21	22	23	24	25	26	51	18	19	20	21	22	23	24
48	27	28	29	30				52	25	26	27	28	29	30	31

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

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

 Fitnessstage



kostenlos für Hotelgäste

Aqua Gym

Energieresiches Bewegen im Wasser

Treffpunkt: Ferienart Resort & Spa / Paradia Spa

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

Yoga

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Es gibt verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis.

Treffpunkt: Ferienart Resort & Spa Eventhalle

Nordic Walking

Es ist ein Ausdauersport, der Jogging und Walking optimal kombiniert, für mehr Kondition und ein tolles Körpergefühl.

Treffpunkt Ferienart Resort & Spa Rezeption