

STOISER

MOMENTS



FÜR IHR WOHLBEFINDEN UND IHRE FITNESS

10.02. - 14.02.



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
10.00	Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt: Rezeption	Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt: Rezeption	Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt: Rezeption	Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt: Rezeption	Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt: Rezeption
14.00	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad		
14.45	Wirbelsäulengymnastik	14.30 Uhr Yoga im HimalayaSalzTepidarium	Tabata Herz-Kreislauftraining		
15.30	Bauchkiller		Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke		
16.00	Autogenes Training	Meditation	Klangschalenmeditation		

TREFFPUNKT: Alle Gymnastik- und Meditationseinheiten finden im „Raum des Kluges und der Bewegung“ im GesundheitsReich statt. Das Programm ist für unsere Gäste kostenlos - eine Anmeldung ist nicht notwendig.

JUTTA
SPORT- & FITNESSTRAINERIN

