

Sport- und Entspannungsprogramm

Woche vom: 14. Januar 2019 bis 20. Januar 2019

	08.00 h	08.30 h	11.00 h	16.00 h	17.00 h
Montag 14.01.19	Skigymnastik	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Fatburner		Stretching
Dienstag 15.01.19	Fitnessraumberatung <i>Presentation de la salle de fitness</i>	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Bellicon Gymnastik*		Entspannungsgymnastik <i>Gym pour la relaxation</i>
Mittwoch 16.01.19	Skigymnastik	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Fitgymnastik		Die 5 Tibeter <i>Les 5 tibétins</i>
Donnerstag 17.01.19	Qi Gong	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Yoga für Rücken und Gelenke <i>Yoga pour le dos et les articulations</i>	Einführung in die Acidosana Selbstmassage* <i>Presentation de l'automassage Acidosana</i>	Faszientraining <i>Exercices pour les fasciaux</i>
Freitag 18.01.19	Skigymnastik	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Bauch Beine Po Ventre Jambes et Fesses		Qi Gong
Samstag 19.01.19		Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Pilates		Bewegung im Alltag <i>Exercices pour la vie quotidienne</i>
Sonntag 20.01.19		Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Fatburner		Rückengymnastik <i>Gym pour le dos</i>

* = Anmeldung bitte bis 10.00 h am Infopult vor der Restauration / * = *Inscription jusqu'à 10.00 h au pupitre d'information devant la restauration*