



# FITNESS AKTIVITÄTEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
vormittag	07:00						
	07:30		Joggen		Joggen	Joggen	
	09:00	Aquagymnastik				Aquagymnastik	
	09:30						
	10:00	Yoga	Wandern	Funktionelles Training	Detox Ernährung*	Yoga	Naturerlebnis
	10:30						
	11:00					Spaziergang Lichtentaler Allee	Detox Tee Erlebnis
	11:30						
	12:00				Gruppen- Mittagessen		
12:30							
nachmittag	14:30	Spaziergang Lichtentaler Allee		Geräte Einführung	Faszien-Training	Mini Samba-Tour	Geräte Einführung
	15:00						
	15:30		Detox Tee Erlebnis		Naturerlebnis		
	16:00			Yoga			
	16:30						
	17:00						
	18:30			Aquagymnastik			

**Naturerlebnis** Nordic Walking oder Excio-Walk, max. 5 Personen

**Aquagymnastik** Sportliche Übungen im Wasser, max. 5 Personen

**Yoga** Sessions, max. 5 Personen

**Detox Ernährung** Tipps zur Umsetzung gesunder Ernährung auch nach dem Aufenthalt, max. 5 Personen

**Faszien-Training** Sportliche Übungen zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, max. 5 Personen

**Geräte Einführung** Einführung in die Fitnessgeräte, max. 5 Personen

**Wandern** Rundwege von leicht bis anspruchsvoll, max. 5 Personen

**Mini Samba-Tour** Kennenlern-Tour mit gesunden Snacks, max. 5 Personen

**Spaziergang** in der Lichtentaler Allee in Begleitung eines Mitglieds der Direktion, max. 10 Personen

**Gruppen-Mittagessen** Gemeinsames Mittagessen mit allen Package-Buchern sowie den Coaches, max. 5 Personen

**Funktionelles Training** Komplexe Bewegungen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, max. 5 Personen

**Joggen** mit dem Management, max. 5 Personen

**Detox Tee Erlebnis** Kurz-Seminar über entgiftende Teesorten mit Verkostung, max. 10 Personen



# FITNESS ACTIVITIES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
morning	07:00							
	07:30		Running		Running	Running		
	09:00	Water Gym			Water Gym			
	09:30							
	10:00	Yoga	Hiking	Functional Training	Detox Kitchen Class*	Yoga	Nature Experience	
	10:30							
	11:00					Stroll through Lichtentaler Allee	Detox Tea Experience	
	11:30							
	12:00				Get-In-Touch Lunch			
12:30								
afternoon	02:30	Stroll through Lichtentaler Allee		Gym Instruction	Fascia Training	Mini Samba-Tour	Gym Instruction	
	03:00							
	03:30		Detox Tea Experience		Nature Experience			
	04:00			Yoga				
	04:30							
	05:00							
	06:30			Water Gym				

- **Nature Experience** Nordic walking or excio-walk, max. 5 persons
- **Water Gym** Workout in the water, max. 5 persons
- **Yoga** Sessions, max. 5 persons
- **Detox Kitchen Class** Tips for implementing healthy nutrition even after the stay, max. 5 persons

- **Fascia Training** Physical exercises to specifically promote the different properties of the muscular connective tissue, max. 5 persons
- **Gym Instruction** Introduction to the fitness devices, max. 5 persons
- **Hiking** from easy to challenging, max. 5 persons

- **Mini Samba-Tour** Introductory tour with healthy snacks, max. 5 persons
- **Stroll through Lichtentaler Allee** accompanied by member of the management, max. 10 persons
- **Get-In-Touch Lunch** Group lunch with all the participants and coaches of the package, max. 5 persons

- **Functional Training** Complex movements that simultaneously exert a range of joints and muscle groups, max. 5 persons
- **Running** with the management, max. 5 persons
- **Detox Tea Experience** Short seminar about detoxifying teas including a tasting, max. 10 persons

Registrations are requested by each evening before 5:00 p.m. by dialing extension # 601. \*Registrations are requested by Tuesday 12 o'clock.