

Wochenplan GesundKunft®-Aktivitäten | 14. März bis 20. April 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07:45 – 8:30 Bewegt in den Tag <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 8:30 Morning Yoga-Flow <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Mobility & Stretch <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Bewegt in den Tag <i>Medical Fitness Fläche</i>	08:15 – 09:00 Mobility & Stretch <i>Medical Fitness Fläche</i>	08:15 – 09:00 Bewegt in den Tag <i>Medical Fitness Fläche</i>
	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>
	09:30 – 10:15 Stretch & Relax <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Faszientraining <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Spannungstraining <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Functional Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Functional Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Rücken Fit <i>Medical Fitness Fläche</i>
	11:15 – 12:00 RückenFit <i>Medical Fitness Fläche</i>	10:00 – 10:30 Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	11:00 – 12:00 Nordic Walking <i>Medical Fitness Fläche</i>	10:00 – 10:30 Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	11:15 – 12:00 Core Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	10:30 – 12:00 Osterwanderung <i>Medical Fitness Fläche</i>
	13:00 – 15:00 Wanderung <i>Medical Fitness Fläche</i>	11:15 – 12:00 Bodytoning <i>Medical Fitness Fläche</i>		11:00 – 12:00 Nordic Walking <i>Medical Fitness Fläche</i>		

Bitte finden Sie sich 5 Minuten vor Kursbeginn an unserem GesundKunft®-SPA Empfang ein.