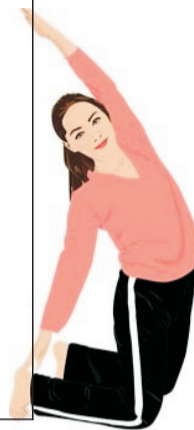


13.03.2017 - 19.03.2017  
haben wir für Sie  
folgende Aktivitäten organisiert:

**Dienstag**

**Montag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	Schwimmbad
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
13:00 - 15:00 Uhr	<b>Hochheidewanderung</b> Wir fahren mit der Seilbahn auf den Ettelsberg, wandern durch die wunderschöne Hochheide und fahren dann gemeinsam wieder ins Tal. Die Karten für die Ettelsbergseilbahn erhalten Sie für 8,50€ an der Rezeption! Anmeldung bis 10:00 Uhr an der Rezeption	Treff: Hotelhalle



8:30 - 9:00 Uhr	<b>„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik</b>	Schwimmbad
10:15 - 11:00 Uhr	<b>Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung</b>	Erdgeschoss Gruppenraum A (Langenberg)
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
12:00 - 12:30 Uhr	<b>Rücken Fit</b>	Fitnessraum
13:00 - 15:00 Uhr	<b>Einführung in das Nordic Walking mit anschließendem Streckenlauf</b> Anmeldung bis 10.00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

**Mittwoch**

8:30 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	Schwimmbad
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
13:00 - 15:00 Uhr	<b>Reaktiv Walking Hanteln mit Schwungmasse</b> Anmeldung bitte bis 10:00 Uhr an der Rezeption (ab 3 Personen)	Treff: Hotelhalle

**Donnerstag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik</b>	Schwimmbad
11:00 - 13:30 Uhr	<b>Geführte Wanderung mit kleiner Brotzeit</b> Anmeldung bitte an der Rezeption bis 10.00 Uhr	Treff: Hotelhalle
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum

**Freitag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	Schwimmbad
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
12:00 Uhr	<b>Thera Band Training</b>	Fitnessraum

**Samstag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>„Aqua Power fit“ Wassergymnastik mit Musik</b>	Schwimmbad
10:15 - 11:00 Uhr	<b>Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung</b>	Erdgeschoss Gruppenraum A (Langenberg)
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Einweisung an den Fitnessgeräten</b>	Fitnessraum
13:00 - 15:00 Uhr	<b>Nording Walking</b>	Treff: Hotelhalle

**Sonntag**

8:30 - 9:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	Schwimmbad
-----------------	------------------------	------------

