

In dieser Woche haben wir im Wellness Vital folgende Aktivitäten



Datum	Tag	Uhrzeit	Aktivität	Treffpunkt
6. Mrz.	Montag	8.30-9.00 Uhr	Aqua Fit mit Stäben leicht	Schwimmbad
7. Mrz.	Dienstag	8.30-9.00 Uhr	Aqua Fit ohne Gerät mittel	Schwimmbad
		13.00-13.30 Uhr	Rückenfit	Bewegungsraum
8. Mrz.	Mittwoch	8.30-9.00 Uhr	Aqua Fit mit kleinen Poolnudeln schwer	Schwimmbad
9. Mrz.	Donnerstag	8.30-9.00 Uhr	Aqua Fit ohne Gerät leicht	Schwimmbad
		16.00-16.30 Uhr	Progressive Muskelentspannung	Bewegungsraum
10. Mrz.	Freitag	8.30-9.00 Uhr	Aqua Fit mit Schwimmbrett mittel	Schwimmbad
11. Mrz.	Samstag	8.30-9.00 Uhr	Aqua Fit mit großen Poolnudel schwer	Schwimmbad
12. Mrz.	Sonntag	8.30-9.00 Uhr	Aqua Fit ohne Gerät leicht	Schwimmbad