



Aktiv- und Entspannungsprogramm

mit Kierty und Jeannette Verbooy



Leben

Gesundheit

Seele

Essen

Erholung

Natur

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wo?
08:00	Kneipp	Kneipp	Kneipp	Kneipp	Kneipp	Kneipp	Kneipp	Kneipp 1 OG (08.00 – 08.30)
08:15	Tai Chi mit Kierty		Tai Chi mit Kierty	Tai Chi mit Kierty	Tai Chi mit Kierty			Gymnastikraum 1 OG (60 Min.)
08:35		SiebenMedtraining CrossWalk	SiebenMedtraining CrossWalk	SiebenMedtraining CrossWalk	SiebenMedtraining CrossWalk	SiebenMedtraining CrossWalk	SiebenMedtraining CrossWalk	CrossWalk Treffpunkt: Lobby (50 Min.)
10:00	SiebenMed Führung		SiebenMed Führung		SiebenMed Führung			Treffpunkt: Lobby (20 Min.)
11:05						SiebenMedtraining Stability	SiebenMedtraining Crosskneipp	Gymnastikraum 1 OG (50 Min.)
13:05	SiebenMedtraining Stability	SiebenMedtraining Endurance	SiebenMedtraining Strength	SiebenMedtraining Stability	SiebenMedtraining Endurance		SiebenMed * Entspannung	Gymnastikraum 1 OG (50 Min.) * (30 Min.)
14:00				Workshop: Kräutersalz selbst gemacht (ca. 20 Min.)	Workshop: Gesunde Ernährung (45 Min.)			Workshop Showküche 1 OG
15:05						SiebenMedtraining Endurance	SiebenMedtraining Strength	Gymnastikraum 1 OG (50 Min.)
15:15	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss		Altholzsauna 1 OG
16:15	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Altholzsauna 1 OG
17:00	Yoga + Meditation mit Jeannette	SiebenMed *Entspannung	Yoga + Meditation mit Jeannette	Yoga + Meditation mit Jeannette				Gymnastikraum 1 OG (60 Min.) * (30 Min.)

Bitte bringen Sie ein Handtuch und saubere Sportschuhe (mindestens Socken) zu allen Programmen im Gymnastikraum mit.
 Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Wir danken für Ihr Verständnis.