

















# FERIENDORF ERLEBEN

## FÜR DIE WOCHE 29.07. bis 03.08.2013

Verbringen Sie aktive und gleichsam entspannte Tage mit unserem Fitnessprogramm und Massageangebot hier im Feriendorf.

Denn wie schon Schoppenhauer sagte " Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. "

Die Teilnahme am Fitnessprogramm ist kostenfrei. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit, ich freue mich auf viele Teilnehmer/innen.

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>WOHLFÜHL &amp; FITNESS MIT CONNY</b>						
<b>Herzlich willkommen</b>	08.30 - 09.15 Uhr <b>Infotisch</b> vor dem Restaurant		08.00 - 08.45 Uhr <b>Aquafit</b> im Meer, Treff Info Point			08.00 - 08.45 Uhr <b>Guten Morgen Yoga</b> Strand, Treff Info Point
	09.30 - 10.15 Uhr <b>Rücken Fit</b> Wiese Massagepavillon	09.30 - 10.15 Uhr <b>Fitness mit Kleinhanteln</b> Wiese Massagepavillon	09.30 - 10.15 Uhr <b>Pilates</b> Wiese Massagepavillon	09.30 - 10.15 Uhr <b>Fit mit dem Theraband</b> Wiese Massagepavillon	09.30 - 10.15 Uhr <b>Prog. Muskelentspannung</b> Wiese Massagepavillon	09.30 - 10.15 Uhr <b>Bauch intensiv</b> Wiese Massagepavillon
	10.30 - 12.30 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	10.30 - 12.30 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	10.30 - 12.30 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	10.30 - 12.30 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	10.30 - 12.30 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	10.30 - 12.30 Uhr  <b>Kinder-Massage</b> Termine vor Rezeption*
	17.30 - 18.15 Uhr <b>Step Mix</b> an der Bergerie	17.30 - 18.15 Uhr <b>Bauch intensiv</b> Wiese Massagepavillon	17.30 - 18.15 Uhr <b>Aerobic Mix</b> an der Bergerie	17.30 - 18.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Wiese Massagepavillon	17.30 - 18.15 Uhr <b>Rücken Fit</b> Wiese Massagepavillon	
	17.00 - 19.00 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	20.00 - 22.00 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	17.00 - 19.00 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	20.00 - 22.00 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	20.00 - 22.00 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*	17.00 - 19.00 Uhr  <b>Massagen</b> Termine vor Rezeption*
	* Massagen bitte in die Listen vor der Rezeption eintragen					
Bei schlechtem Wetter findet das Sportprogramm im Saal der Spelunca statt				<b>Bitte zu den Kursen ein Handtuch mitbringen!</b>		
	<b>Massagen im Massagepavillon - Reservierung vor der Rezeption</b>					
<b>unsere Aromaöle - eine schöne Idee als Mitbringsel für Ihre Lieben - erhalten Sie bei uns!</b>						