

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