



Fit & Aktiv Tag

Samstag 12.07. / 10- 17 Uhr

Wann?	Was?	Wo?
10:00	Aqua Biking*	Sport Außenbecken
10:00	Fitness Boxen mit Eugen	Kursraum
10:45	Blutorange (Aufguss)	FlussSauna
11:00	Aqua Biking*	Sport Außenbecken
11:05	Salzpeeling	Dampfbad
11:35	Traumreise „Sommer“	Salzinhalation
11:45	Minze (Aufguss)	FlussSauna
12:00	Aqua Biking*	Sport Außenbecken
12:35	Bauch, Beine, Po mit Carina	Draußen o. Kursraum
12:45	Geranium	Gartensauna
12:45	Thuja (Aufguss)	FlussSauna
13:00	Aqua Biking*	Sport Außenbecken
13:30	Yoga mit Denise	Draußen o. Kursraum
13:45	Orange (Aufguss)	Gartensauna
13:45	Wacholderbeere (Aufguss)	FlussSauna
14:00	Aqua Biking*	Sport Außenbecken
14:35	Aquakurs mit Max	Bewegungsbecken
14:45	Bergamotte Minze (Aufguss)	Gartensauna
14:45	Palmarosa (Aufguss)	FlussSauna
15:00	Aqua Biking*	Sport Außenbecken
15:05	Kaffeepeeling	Dampfbad
15:35	Ernährung Q&A mit Pascal	Außenterrasse
15:45	Kiefernadel (Aufguss)	Gartensauna
16:00	Aqua Biking*	Sport Außenbecken
16:30	Aqua Biking*	Sport Außenbecken
16:45	Lemongras (Aufguss)	Gartensauna

Den ganzen Tag: Körpermessung und Eiweißprobe beim Team des FitnessPanoramas.

*Bitte melden Sie sich für diesen Kurs an der Bademeisterkabine an.

