

HOTEL SONNE-AKTIV-PROGRAMM

7:50 Uhr bis ca. 8:30 Uhr	15:30 Uhr bis ca. 16:30 Uhr	Ab 21 Uhr
Sonntag: Yoga für Beginner Einfache Übungen erleichtern den Einstieg in den Tag	---	---
Montag: SKI FIT Spezielle, powervolle Kräftigungsübungen bringen Sie in Schwung und lassen Sie auf der Piste gut ausschauen.	Yoga -Spezial	---
Dienstag: STRECH & MIND Dehnungsprogramm um Ihre Beweglichkeit zu erhöhen und Verletzungen vorzubeugen.	---	---
Mittwoch: QI GONG Fernöstliche Atem- und Bewegungsübungen für Ihre körperliche, geistige und seelische Balance.	---	Rodeln
Donnerstag: KEINE Morgengymnastik		
Freitag: WIRBELSÄULEN Gymnastik (für die meisten wahrscheinlich etwas Neues) Dehnungs-,Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen für einen sich gesunden rücken(leichte Übungen auch für zu Hause)	---	BEWEGUNGS MEDITATION: Mit powervollen Tai Qi ähnlichen Bewegungen lässt sich jedes Problem der Welt lösen (neugierig geworden?)
Samstag: AQUA FITNESS Ein spritziges Vergnügen für Jeden	---	---
Alle Angebote sind KOSTENLOS und für JEDEN, egal wie fit oder welchen Alters geeignet. Treffpunkt bitte pünktlich an der Wellnessrezeption (wir gehen in verschiedene räume) oder am Freitag im Hallenbad		

