

# G'mach & G'schaftig



	MONTAG 25.07.2022	DIENSTAG 26.07.2022	MITTWOCH 27.07.2022	DONNERSTAG 28.07.2022	FREITAG 29.07.2022	SAMSTAG 30.07.2022	SONNTAG 31.07.2022
8:00 Uhr	Wassergymnastik - 30 min	Frühspport - 30 min		Frühspport - 30 min	Wassergymnastik - 30 min		
8:30 Uhr							
9:00 Uhr	Bauch-Beine-Po - 30 min	Wassergymnastik - 30 min		Wassergymnastik - 30 min	Funktionelles Training - 30 min		
9:30 Uhr							
9:45 Uhr	Geführte Wanderung						
10:00 Uhr	09:45 – 10:45 Uhr				Geführte Wanderung		
10:15 Uhr					von 10:00 - 11:00 Uhr		
11:00 Uhr	Rückenfit - 30 min						
11:15 Uhr					Wirbelsäulen- Gymnastik - 30 min		
11:30 Uhr							
16:00 Uhr		Faszientraining - 60 min		Faszientraining - 60 min			
17:15 Uhr		Wassergymnastik - 30 min		Wassergymnastik - 30 min			

Gerne können sie bei unserer Sporttherapeutin Fabienne Sobek Einzeltermine buchen – fragen Sie hierzu bitte an der SPA-Rezeption nach.  
Das EisvogelSPA - Team freut sich über ihre Teilnahme!