

MONTAG, 07.04.25	DIENSTAG, 08.04.25	MITTWOCH, 09.04.25	DONNERSTAG, 10.04.25	FREITAG, 11.04.25	SAMSTAG, 12.04.25	SONNTAG, 13.04.25
<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Liquid Flow Yoga</b>  mit Lisa Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Vital Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Vital Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Vital Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar	<b>10:30 - 12:30 Uhr</b> <b>Einführung Zen-Meditation</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:30 - 10:00 Uhr</b> <b>Sanftes Yoga</b>  mit Sabine Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	<b>10:00 - 10:45 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	<b>10:30 - 12:00 Uhr</b> <b>Herzmeditation</b>  mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool
<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>10.30 - 11:15 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	<b>10:15 - 11:00 Uhr</b> <b>Rückenfit</b>  mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Achtsamkeitsmeditation</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>11:00 - 15:00 Uhr</b> <b>Wanderung</b>  mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Training mit dem Pezziball</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>10:30 - 12:30 Uhr</b> <b>Einführung in die Japanische Tee-Zeremonie</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Core Training</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:45 - 16:30 Uhr</b> <b>Progressive Muskelentspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
<b>11:30 - 13:00 Uhr</b> <b>Qi Gong – Meditation in Bewegung</b>  mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>14:30 - 15:15 Uhr</b> <b>Progressive Muskelentspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Zen-Meditation</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>13:30 - 14:30 Uhr</b> <b>Energetische Körperübungen</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Zen-Meditation</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		
<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Zirkeltraining</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Atem-Meditation</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>14:00 - 14:45 Uhr</b> <b>Pilates</b>  mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Zen-Meditation für Geübte</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>14:30 - 15:15 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		
<b>14:45 - 15:30 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:30 - 17:00 Uhr</b> <b>Vinyasa Yoga</b>  mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Liquid Flow Yoga</b>  mit Lisa Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		
<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio						

\* Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

Allgemeine Sporttauglichkeit wird für alle Kurse vorausgesetzt.

*In unseren Saunen finden täglich geführte Themen-Aufgüsse statt – bitte beachten Sie den Aushang im Saunabereich.*

*Bitte lassen Sie sich für alle Aktivitäten an der Hotelrezeption oder am Vitalempfang in die Teilnehmerlisten eintragen.*