

MONTAG, 10.03.25	DIENSTAG, 11.03.25	MITTWOCH, 12.03.25	DONNERSTAG, 13.03.25	FREITAG, 14.03.25	SAMSTAG, 15.03.25	SONNTAG, 16.03.25
<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Sanftes Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha &amp; Vinyasa Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Movement Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Flow Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Achtsames Hatha Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller 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>08:15 - 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>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>10:30 - 12:00 Uhr</b> <b>Herzmeditation</b>  mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>10:30 - 11:15 Uhr</b> <b>Bodyweight Training mit Animal Flow</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
<b>10:00 - 12:00 Uhr</b> <b>Wanderung</b>  mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>10:30 - 11:45 Uhr</b> <b>Waldführung</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Power</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>10:30 - 11:15 Uhr</b> <b>Balance Training</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>11:30 - 12:15 Uhr</b> <b>Stretching &amp; Entspannung</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Monika Treffpunkt Sportpool	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Zirkeltraining</b>  mit Melina 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>12:15 - 13:00 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	<b>12:30 - 13:45 Uhr</b> <b>Waldführung</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	<b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Atem-Meditation</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<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>14:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Atem-Meditation</b>  mit Axel Zeman Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Bauch-Rücken-Training</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Training mit dem Theraband</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>12:30 - 14:30 Uhr</b> <b>Kleine Wanderung</b>  mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	<b>14:15 - 15:15 Uhr</b> <b>Yoga Mudra &amp; Zen Qi Gong-Meditation in Bewegung</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	
<b>13:30 - 14.15 Uhr</b> <b>Rückenfit</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Traumreise</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:00 - 14:30Uhr</b> <b>Bergmeditation</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<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>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Zen-Meditation</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Zen Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	
<b>14:30 - 15:0 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio		<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:30 - 15:30 Uhr</b> <b>Einführung Faszientraining</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Bauchexpress</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio		
<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Yin &amp; Restoratives Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio		<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Achtsames Hatha Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:30 - 18:00 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane 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.*