

Wochenplan GesundKunft®-Aktivitäten | 30. März bis 05. April 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45 – 08:30 Stretch & Relax <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Mobility x Pilates <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Morning Yoga-Flow <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Happy Morning Workout <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Mobility & Stretch <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Bewegt in den Tag <i>Medical Fitness Fläche</i>	07:45 – 08:30 Morning Mobility <i>Medical Fitness Fläche</i>
09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:00 – 09:30 Geräteeinweisung <i>Medical Fitness Fläche</i>
13:30 – 14:15 Bodytoning <i>Medical Fitness Fläche</i>	14:15 – 15:00 Core Workout <i>Medical Fitness Fläche</i>	10:00 – 10:30 Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	11:00 – 12:00 Nordic Walking <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Functional Fitness <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 RückenFit <i>Medical Fitness Fläche</i>	09:30 – 10:15 Core Workout <i>Medical Fitness Fläche</i>
				10:00 – 10:30 Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner	11:00 – 12:00 Nordic Walking <i>Medical Fitness Fläche</i>	11:00 – 13:00 Osterwanderung <i>Medical Fitness Fläche</i>

Bitte finden Sie sich 5 Minuten vor Kursbeginn an unserem GesundKunft®-SPA Empfang ein.