

## Wochenplan GesundKunft®-Aktivitäten | 22. Juni bis 28. Juni 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>07:45 – 08:30</b> <b>Hatha Yoga</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>07:45 – 08:30</b> <b>Bewegt in den Tag</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>07:45 – 08:30</b> <b>Morning Yoga-Flow</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>		<b>07:45 – 08:30</b> <b>Bewegt in den Tag</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>07:45 – 08:30</b> <b>Morning Mobility</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>07:45 – 08:30</b> <b>Bewegt in den Tag</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>
<b>09:00 – 09:30</b> <b>Geräteeinweisung</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> <b>Geräteeinweisung</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> <b>Geräteeinweisung</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>		<b>09:00 – 09:30</b> <b>Geräteeinweisung</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> <b>Geräteeinweisung</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:00 – 09:30</b> <b>Geräteeinweisung</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>
<b>09:30 – 10:00</b> <b>Koordinations- training</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:00</b> <b>Aqua Fitness</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> <b>Faszientraining</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>		<b>09:30 – 10:15</b> <b>Functional Fitness</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> <b>RückenFit</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>09:30 – 10:15</b> <b>Core Workout</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>
<b>11:15 – 12:00</b> <b>Functional Fitness</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>11:15 – 12:00</b> <b>Core Workout</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>10:00 – 10:30</b> <b>Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner</b>		<b>10:00 – 10:30</b> <b>Naturgartenerlebnis mit dem Gärtner</b>	<b>11:15 – 12:00</b> <b>HIIT</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>	<b>11:00 – 13:00</b> <b>Wanderung</b> <i>Spa Rezeption</i>
<b>13:00 – 13:45</b> <b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>		<b>10:30 – 11:15</b> <b>Bodytoning</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>		<b>11:00 – 12:00</b> <b>Nordic Walking</b> <i>Medical Fitness Fläche</i>		

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