LUISENHÖHE
GESUNDHEITSRESORT SCHWARZWALD

# Wochenplan GesundKunft®-Aktivitäten | 23. November bis 29. November 2026

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **07:45 – 08:30**<br>Vinyasa Yoga<br>*Medical Fitness Fläche* | **07:45 – 08:30**<br>Mobility x Pilates<br>*Medical Fitness Fläche* | **07:45 – 08:30**<br>Morning Yoga-Flow<br>*Medical Fitness Fläche* | **07:45 – 08:30**<br>Bewegt in den Tag<br>*Medical Fitness Fläche* | | | |
| **09:00 – 09:30**<br>Geräteeinweisung<br>*Medical Fitness Fläche* | **09:00 – 09:30**<br>Geräteeinweisung<br>*Medical Fitness Fläche* | **09:00 – 09:30**<br>Geräteeinweisung<br>*Medical Fitness Fläche* | **09:00 – 09:30**<br>Geräteeinweisung<br>*Medical Fitness Fläche* | | **09:00 – 09:30**<br>Geräteeinweisung<br>*Medical Fitness Fläche* | |
| **09:30 – 10:00**<br>Koordinations-training<br>*Medical Fitness Fläche* | **09:30 – 10:15**<br>Hatha Yoga<br>*Medical Fitness Fläche* | **09:30 – 10:15**<br>Faszientraining<br>*Medical Fitness Fläche* | **09:30 – 10:15**<br>Entspannungs-training<br>*Medical Fitness Fläche* | | **09:30 – 10:15**<br>Pilates<br>*Medical Fitness Fläche* | |
| **11:15 – 12:00**<br>Functional Fitness<br>*Medical Fitness Fläche* | **11:15 – 12:00**<br>Core Workout<br>*Medical Fitness Fläche* | **10:30 – 11:15**<br>Bodytoning<br>*Medical Fitness Fläche* | **11:00 – 12:00**<br>Nordic Walking<br>Spa Rezeption | | **10:30 – 11:15**<br>Mobility & Stretch<br>*Medical Fitness Fläche* | |
| **13:00 – 13:45**<br>Progressive Muskelrelaxation<br>*Medical Fitness Fläche* | **13:00 – 15:00**<br>Wanderung<br>Spa Rezeption | | | | **11:30 – 12:15**<br>RückenFit<br>*Medical Fitness Fläche* | |

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