

# AKTIV- & VITAL PROGRAMM

1. Juli – 30. September 2020



|       | MONTAG                                     | DIENSTAG                                   | MITTWOCH                                   | DONNERSTAG                                 | FREITAG                                    |
|-------|--|--|--|--|--|
| 11:15 | <b>AQUA SMOVEY</b><br>Vitalbecken          | <b>AQUA FIT</b><br>Vitalbecken             | <b>AQUA SMOVEY</b><br>Vitalbecken          | <b>AQUA FIT</b><br>Vitalbecken             | <b>AQUA SMOVEY</b><br>Vitalbecken          |
| 12:45 | <b>AQUA RELAX</b><br>Quellbecken           | <b>KNEIPPEN</b><br>Kneippbecken            | <b>AQUA RELAX</b><br>Quellbecken           | <b>KNEIPPEN</b><br>Kneippbecken            | <b>AQUA RELAX</b><br>Quellbecken           |
| 13:30 | <b>RÜCKEN FIT</b><br>Outdoorfitnesspoint   | <b>RÜCKEN FIT</b><br>Outdoorfitnesspoint   | <b>RÜCKEN FIT</b><br>Outdoorfitnesspoint   | <b>RÜCKEN FIT</b><br>Outdoorfitnesspoint   | <b>RÜCKEN FIT</b><br>Outdoorfitnesspoint   |
| 14:15 | <b>FASZIEN-YOGA</b><br>Outdoorfitnesspoint | <b>BODY BALANCE</b><br>Outdoorfitnesspoint | <b>FASZIEN-YOGA</b><br>Outdoorfitnesspoint | <b>BODY BALANCE</b><br>Outdoorfitnesspoint | <b>FASZIEN-YOGA</b><br>Outdoorfitnesspoint |
| 15:00 | <b>AQUA JOGGING</b><br>Sportbecken         | <b>AQUA JOGGING</b><br>Sportbecken         | <b>AQUA JOGGING</b><br>Sportbecken         | <b>AQUA JOGGING</b><br>Sportbecken         | <b>AQUA JOGGING</b><br>Sportbecken         |

**LAUF- & WALKING-TREFF:** dienstags um 18:30 Uhr mit Treffpunkt vor der Parktherme – kostenlos.

**FELDENKRAIS® im Thermalwasser:** mittwochs um 19:30 Uhr im Quellbecken – kostenlos.

**FELDENKRAIS® zum Kennenlernen:** dienstags & mittwochs um 18:00 Uhr im Gymnastikraum Vitalstudio (2. OG), mit Walter Uresch, Kostenbeitrag: € 10,-

Aufgrund der Corona-Maßnahmen ist die Anzahl der TeilnehmerInnen begrenzt. Der Mindestabstand von einem Meter zu anderen TeilnehmerInnen ist einzuhalten, die Turnhilfsmittel sind vor und nach der Benutzung alleine zu desinfizieren. Teilnahme auf eigene Gefahr! Programmänderungen vorbehalten. An Feiertagen entfällt das kostenlose Aktiv- & Vitalprogramm.