



# REDUCE AKTIVPROGRAMM



# AKTIVPROGRAMM 22.01.-27.01.2024

## REDUCE KURHOTELS

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00 UHR		TP: Fit & Relax Lounge <b>Yoga</b> Dauer: 50 Min.   EUR 14,-		TP: Fit & Relax Lounge <b>Yoga</b> Dauer: 50 Min.   EUR 14,-		
09:00 UHR		TP: Fit & Relax Lounge <b>Rücken Fit</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,80				TP: Fit & Relax Lounge <b>Pilates</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,80
10:30 UHR		TP: Therme <b>Wassergymnastik*</b> Dauer: 20 Min.				TP: Therme <b>Wassergymnastik*</b> Dauer: 20 Min.
11:00 UHR		TP: Fit & Relax Lounge <b>Pilates</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,80				TP: Fit & Relax Lounge <b>Mobilisieren &amp; Dehnen</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,80
13:30 UHR	TP: Kurhotel 2 <b>Einschulung Fitness</b> Dauer: 30 Min.		TP: Kurhotel 2 <b>Einschulung Fitness</b> Dauer: 30 Min.			
14:00 UHR	TP: Fit & Relax Lounge <b>Mobilisieren &amp; Dehnen</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,80		TP: Fit & Relax Lounge <b>Gymnastik</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,50	TP: Fit & Relax Lounge <b>Rücken Fit</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,80		TP: Fit & Relax Lounge <b>Rücken Fit</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,80
15:30 UHR	TP: Therme <b>Wassergymnastik*</b> Dauer: 20 Min.		TP: Therme <b>Wassergymnastik*</b> Dauer: 20 Min.	TP: Therme <b>Wassergymnastik*</b> Dauer: 20 Min.		TP: Therme <b>Wassergymnastik*</b> Dauer: 20 Min.
16:00 UHR	TP: Fit & Relax Lounge <b>Gymnastik</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,50		TP: Fit & Relax Lounge <b>Mobilisieren &amp; Dehnen</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,50	TP: Fit & Relax Lounge <b>Pilates</b> Dauer: 50 Min.   EUR 3,80		

Eine Anmeldung an der Rezeption ist für alle Einheiten erforderlich. (ausgenommen Wassergymnastik)

\*Wassergymnastik ist nur in Verbindung mit einer gültigen Thermenkarte möglich.

Die Fit & Relax Lounge finden Sie im 2. OG im REDUCE Hotel Vital \*\*\*\*S

TP = Treffpunkt

# REDUCE