



# REDUCE AKTIVPROGRAMM





# AKTIVPROGRAMM 22.01.-27.01.2024

## REDUCE HOTEL THERMAL \*\*\*\*S

| ZEIT                                                                                                                 | MONTAG                                                                       | DIENSTAG                                                           | MITTWOCH                                                                     | DONNERSTAG                                                         | FREITAG                                                                      | SAMSTAG                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 UHR                                                                                                            |                                                                              | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Yoga</b><br>Dauer: 50 Min.   EUR 14,- |                                                                              | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Yoga</b><br>Dauer: 50 Min.   EUR 14,- |                                                                              |                                                                              |
| 09:00 UHR                                                                                                            |                                                                              | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Rücken Fit</b><br>Dauer: 50 Min.      |                                                                              |                                                                    | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Mobilisieren &amp; Dehnen</b><br>Dauer: 50 Min. | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Pilates</b><br>Dauer: 50 Min.                   |
| 10:30 UHR                                                                                                            |                                                                              | TP: Therme<br><b>Wassergymnastik</b><br>Dauer: 20 Min.             |                                                                              |                                                                    | TP: Therme<br><b>Wassergymnastik</b><br>Dauer: 20 Min.                       | TP: Therme<br><b>Wassergymnastik</b><br>Dauer: 20 Min.                       |
| 11:00 UHR                                                                                                            |                                                                              | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Pilates</b><br>Dauer: 50 Min.         |                                                                              |                                                                    | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Gymnastik</b><br>Dauer: 50 Min.                 | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Mobilisieren &amp; Dehnen</b><br>Dauer: 50 Min. |
| 14:00 UHR                                                                                                            | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Mobilisieren &amp; Dehnen</b><br>Dauer: 50 Min. |                                                                    | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Gymnastik</b><br>Dauer: 50 Min.                 | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Rücken Fit</b><br>Dauer: 50 Min.      |                                                                              | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Rücken Fit</b><br>Dauer: 50 Min.                |
| 15:30 UHR                                                                                                            | TP: Therme<br><b>Wassergymnastik</b><br>Dauer: 20 Min.                       |                                                                    | TP: Therme<br><b>Wassergymnastik</b><br>Dauer: 20 Min.                       | TP: Therme<br><b>Wassergymnastik</b><br>Dauer: 20 Min.             |                                                                              | TP: Therme<br><b>Wassergymnastik</b><br>Dauer: 20 Min.                       |
| 16:00 UHR                                                                                                            | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Gymnastik</b><br>Dauer: 50 Min.                 |                                                                    | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Mobilisieren &amp; Dehnen</b><br>Dauer: 50 Min. | TP: Fit & Relax Lounge<br><b>Pilates</b><br>Dauer: 50 Min.         |                                                                              |                                                                              |
| Klangmeditation: Samstag um 16:30 Uhr   Dauer: 50 Min.   EUR 20,-   TP: Fit & Relax Lounge   Anmeldung bis 15:00 Uhr |                                                                              |                                                                    |                                                                              |                                                                    |                                                                              |                                                                              |

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

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

TP = Treffpunkt

# REDUCE