



Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe

GOLF, WELLNESS UND SPA

KURSPLAN

10. JANUAR 2022 BIS 16. JANUAR 2022

Montag 10.01.2022	Dienstag 11.01.2022	Mittwoch 12.01.2022	Donnerstag 13.01.2022	Freitag 14.01.2022	Samstag 15.01.2022	Sonntag 16.01.2022
			Aqua Fit 08:30 – 09:00 Uhr	Entspannung 9:00 – 10:00 Uhr		
				Betreutes GT 12:30 – 14:00 Uhr	Fit ab 50 10:00 – 11:00 Uhr	Koordination 10:30 – 11:30 Uhr
					Functional Training 11:15 – 12:15 Uhr	
						Betreutes GT 15:00 – 16:30 Uhr
					Project Sixpack 17:00 – 17:45 Uhr	

- **Betreutes GT** = Betreutes Gerätetraining mit Therapeut(en) → 90min
- **Treffpunkt** = SPA-Rezeption 5 Minuten vor Beginn des jeweiligen Kurses
- **Anmeldung** = Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl von 6 Personen, bitten wir Sie, sich verbindlich anzumelden (Rezeption oder SPA-Rezeption)