

KURSPLAN 01. JULI BIS 31. JULI 2025

DI 01.07.	MI 02.07.	DO 03.07.	FR 04.07.	SA 05.07.	SO 06.07.
17:30 Uhr Hatha-Yoga mit Sabine	17:30 Uhr Yin-Yoga mit Jana	16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce	15:30 Uhr Yoga mit Jana	15:30 Uhr Yoga mit Jana	08:00 Uhr Nordic Walking mit Sabine
DI 08.07.	MI 09.07.	DO 10.07.	FR 11.07.	SA 12.07.	SO 13.07.
17:30 Uhr Hatha-Yoga mit Sabine	09:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining Anfängerkurs mit Joyce	16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce	15:30 Uhr Yoga mit Jana		
DI 15.07.	MI 16.07.	DO 17.07.	FR 18.07.	SA 19.07.	SO 20.07.
17:30 Uhr Hatha-Yoga mit Sabine	09:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining Anfängerkurs mit Joyce	16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce	15:30 Uhr Yoga mit Jana	15:30 Uhr Yoga mit Jana	08:00 Uhr Nordic Walking mit Sabine
DI 22.07.	MI 23.07.	DO 24.07.	FR 25.07.	SA 26.07.	SO 27.07.
17:30 Uhr Hatha-Yoga mit Sabine	09:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining Anfängerkurs mit Joyce	16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce	15:30 Uhr Yoga mit Jana		
DI 29.07.	MI 30.07.	DO 31.07.	FR 01.08.	SA 02.08.	SO 03.08.
	09:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining Anfängerkurs mit Joyce	16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce			



Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe

GOLF, WELLNESS UND SPA

Für unsere Hotel- und Day-Spa-Gäste sowie für unsere Member ist das Aktiv Programm inkludiert. Gerne können Sie sich auch ohne eine Mitgliedschaft oder einen Aufenthalt im Hotel zum Aktiv Programm anmelden.

Preis pro Stunde 20 Euro p.P.

Nordic Walking 5 Euro p.P.

Bitte beachten Sie, dass eine Voranmeldung über die Spa-Rezeption notwendig ist.