

KURSPLAN 01. DEZEMBER 2025 BIS 04. JANUAR 2026

MO 01.12.	DI 02.12.	MI 03.12.	DO 04.12.	FR 05.12.	SA 06.12.	SO 07.12.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr Aquafit	09:15 Uhr Aquafit	09:15 Uhr Aquafit	15:30 Uhr Yoga	15:30 Uhr Yoga	
	10:15 Uhr Zirkeltraining	10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining		10:15 Uhr Rückenfit		
			16:30 Uhr Step Aerobic			
MO 08.12.	DI 09.12.	MI 10.12.	DO 11.12.	FR 12.12.	SA 13.12.	SO 14.12.
17:30 Uhr Hatha-Yoga		17:30 Uhr Yin-Yoga	09:15 Uhr Aquafit	15:30 Uhr Yoga	15:30 Uhr Yoga	08:00 Uhr Guten Morgen-Yoga
			10:15 Uhr Rückenfit			
			16:30 Uhr Step Aerobic			
MO 15.12.	DI 16.12.	MI 17.12.	DO 18.12.	FR 19.12.	SA 20.12.	SO 21.12.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr Aquafit	09:15 Uhr Aquafit	09:15 Uhr Aquafit	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr Aquafit	
	10:15 Uhr Zirkeltraining	10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining		10:15 Uhr Rückenfit	11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
			16:30 Uhr Step Aerobic		15:30 Uhr Yoga	
MO 22.12.	DI 23.12.	MI 24.12.	DO 25.12.	FR 26.12.	SA 27.12.	SO 28.12.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr Aquafit	09:15 Uhr Aquafit	09:15 Uhr Aquafit	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr Aquafit	
	10:15 Uhr Zirkeltraining	10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining		10:15 Uhr Rückenfit	11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
			16:30 Uhr Step Aerobic		15:30 Uhr Yoga	
MO 29.12.	DI 30.12.	MI 31.12.	DO 01.01.	FR 02.01.	SA 03.01.	SO 04.01.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr Aquafit	09:15 Uhr Aquafit		15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr Aquafit	08:00 Uhr Guten Morgen-Yoga
	10:15 Uhr Zirkeltraining	10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining			11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
					15:30 Uhr Yoga	



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.

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