

# KURSPLAN 02. MÄRZ BIS 04. APRIL 2026

MO 02.03.	DI 03.03.	MI 04.03.	DO 05.03.	FR 06.03.	SA 07.03.	SO 08.03.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Zirkeltraining	17:30 Uhr Yin-Yoga	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Rückenfit  16:30 Uhr Step Aerobic	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr Aquafit  11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining  12:30 Uhr Yoga	
MO 09.03.	DI 10.03.	MI 11.03.	DO 12.03.	FR 13.03.	SA 14.03.	SO 15.03.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Zirkeltraining	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Rückenfit  16:30 Uhr Step Aerobic	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr Aquafit  11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining  12:30 Uhr Yoga	08:00 Uhr Guten Morgen-Yoga
MO 16.03.	DI 17.03.	MI 18.03.	DO 19.03.	FR 20.03.	SA 21.03.	SO 22.03.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Zirkeltraining	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Rückenfit  16:30 Uhr Step Aerobic	15:30 Uhr Yoga	12:30 Uhr Yoga  14:30 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
MO 23.03.	DI 24.03.	MI 25.03.	DO 26.03.	FR 27.03.	SA 28.03.	SO 29.03.
	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Zirkeltraining					
MO 30.03.	DI 31.03.	MI 01.04.	DO 02.04.	FR 03.04.	SA 04.04.	SO 05.04.
	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Zirkeltraining	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining  17:30 Uhr Yin-Yoga	09:15 Uhr Aquafit  10:15 Uhr Rückenfit  16:30 Uhr Step Aerobic	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr Aquafit  11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining  12:30 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.