

# KURSPLAN 26. JANUAR BIS 28. FEBRUAR 2026

MO 26.01.	DI 27.01.	MI 28.01.	DO 29.01.	FR 30.01.	SA 31.01.	SO 01.02.
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	08:00 Uhr Guten Morgen-Yoga
	10:15 Uhr Zirkeltraining	10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining		10:15 Uhr Rückenfit	11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
			16:30 Uhr Step Aerobic		12:30 Uhr Yoga	
MO 02.02.	DI 03.02.	MI 04.02.	DO 05.02.	FR 06.02.	SA 07.02.	SO 08.02.
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	
		17:30 Uhr Yin-Yoga	16:30 Uhr Step Aerobic		12:30 Uhr Yoga	
MO 09.02.	DI 10.02.	MI 11.02.	DO 12.02.	FR 13.02.	SA 14.02.	SO 15.02.
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	08:00 Uhr Guten Morgen-Yoga
	10:15 Uhr Zirkeltraining	10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining		10:15 Uhr Rückenfit	11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
			16:30 Uhr Step Aerobic		12:30 Uhr Yoga	
MO 16.02.	DI 17.02.	MI 18.02.	DO 19.02.	FR 20.02.	SA 21.02.	SO 22.02.
17:30 Uhr Hatha-Yoga		09:15 Uhr Aquafit	09:15 Uhr Aquafit		09:15 Uhr Aquafit	
		10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining		10:15 Uhr Rückenfit	11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
			16:30 Uhr Step Aerobic			
MO 23.02.	DI 24.02.	MI 25.02.	DO 26.02.	FR 27.02.	SA 28.02.	SO 01.03.
17:30 Uhr Hatha-Yoga		09:15 Uhr Aquafit		15:30 Uhr Yoga	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.