

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 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 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 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	

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 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 16.02.	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 10:15 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	09:15 Uhr Aquafit 10:15 Uhr Rückenfit 16:30 Uhr Step Aerobic		09:15 Uhr Aquafit 11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	

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.