

KURSPLAN 26. AUGUST BIS 27. SEPTEMBER 2026

MI 26.08.	DO 27.08.	FR 28.08.	SA 29.08.	SO 30.08.
	15:30 Uhr Step Aerobic mit Joyce	15:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana		
	17:30 Uhr Rückenfit mit Joyce			
MI 02.09.	DO 03.09.	FR 04.09.	SA 05.09.	SO 06.09.
17:30 Uhr Yin- Yoga mit Jana		15:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana	12:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana	
MI 09.09.	DO 10.09.	FR 11.09.	SA 12.09.	SO 13.09.
		15:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana	12:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana	
MI 16.09.	DO 17.09.	FR 18.09.	SA 19.09.	SO 20.09.
		15:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana		11:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana
MI 23.09.	DO 24.09.	FR 25.09.	SA 26.09.	SO 27.09.
09:15 Uhr Aquafit mit Joyce	15:30 Uhr Step Aerobic mit Joyce	15:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana	11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining mit Joyce	
11:30 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining mit Joyce	17:30 Uhr Rückenfit mit Joyce		12:30 Uhr Hatha-Yoga mit Jana	



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.