

# KURSPLAN 31.MÄRZ BIS 04.MAI 2025

DI 01.04.	MI 02.04. 17:30 Uhr Yin-Yoga mit Jana	DO 03.04.	FR 04.04. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SA 05.04. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SO 06.04.
DI 08.04.	MI 09.04. 09:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining Anfängerkurs mit Joyce	DO 10.04. 16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce	FR 11.04. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SA 12.04. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SO 13.04.
DI 15.04. 17:30 Uhr Hatha-Yoga mit Sabine	MI 16.04.	DO 17.04. 16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce	FR 18.04. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SA 19.04. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SO 20.04.
DI 22.04. 17:30 Uhr Hatha-Yoga mit Sabine	MI 23.04. 09:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining Anfängerkurs mit Joyce	DO 24.04. 16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce	FR 25.04. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SA 26.04. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SO 27.04. 08:00 Uhr Nordic Walking mit Sabine
DI 29.04. 17:30 Uhr Hatha-Yoga mit Sabine	MI 30.04. 09:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining Anfängerkurs mit Joyce	DO 01.05. 16:30 Uhr Step Aerobic Anfängerkurs mit Joyce	FR 02.05. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SA 03.05. 15:30 Uhr Yoga mit Jana	SO 04.05.



*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.  
Nordic Walking 5 Euro p.P.

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