

KURSPLAN 31. MÄRZ BIS 03. MAI 2026

MO 31.03.	DI 31.03.	MI 01.04.	DO 02.04.	FR 03.04.	SA 04.04.	SO 05.04.
	09:15 Uhr AquaFit		09:15 Uhr AquaFit	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr AquaFit	
	10:15 Uhr Zirkeltraining		10:15 Uhr Rückenfit		11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
			16:30 Uhr Step Aerobic		12:30 Uhr Yoga	
MO 06.04.	DI 07.04.	MI 08.04.	DO 09.04.	FR 10.04.	SA 11.04.	SO 12.04.
	09:15 Uhr AquaFit	09:15 Uhr AquaFit	15:30 Uhr Step Aerobic	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr AquaFit	
	10:15 Uhr Zirkeltraining	11:30 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	17:30 Uhr Rückenfit		11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
					12:30 Uhr Yoga	
MO 13.04.	DI 14.04.	MI 15.04.	DO 16.04.	FR 17.04.	SA 18.04.	SO 19.04.
17:30 Uhr Hatha-Yoga				15:30 Uhr Yoga	12:30 Uhr Yoga	08:00 Uhr Guten Morgen-Yoga
MO 20.04.	DI 21.04.	MI 22.04.	DO 23.04.	FR 24.04.	SA 25.04.	SO 26.04.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr AquaFit	09:15 Uhr AquaFit	15:30 Uhr Step Aerobic	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr AquaFit	
	10:15 Uhr Zirkeltraining	11:30 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	17:30 Uhr Rückenfit		11:00 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	
					12:30 Uhr Yoga	
MO 27.04.	DI 28.04.	MI 29.04.	DO 30.04.	FR 01.05.	SA 02.05.	SO 03.05.
17:30 Uhr Hatha-Yoga	09:15 Uhr AquaFit	09:15 Uhr AquaFit	15:30 Uhr Step Aerobic	15:30 Uhr Yoga	09:15 Uhr AquaFit	08:00 Uhr Guten Morgen-Yoga
	10:15 Uhr Zirkeltraining	11:30 Uhr Kraft- & Mobilitätstraining	17:30 Uhr Rückenfit		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.