

BergSpa

Liebe Gäste

Activity-Lektionen in geschlossenen Räumen sind ab 18. Januar 2021 nicht mehr erlaubt. Daher bieten wir Ihnen jeden Morgen alternierend **Waldbaden** in der Natur oder **Aqua Fit** im Familienbad an (max 5 Personen pro Lektion inkl. Instruktor).

Wichtig! Wir bitten um **Voranmeldung im BergSpa bis am Vorabend um 20 Uhr. DANKE!**



Waldbaden

Der Wald ist ein Kraftort. Ein Ort der Begegnung und der Energie. Indem Sie sich bewusst auf den Wald und seine heilsame Wirkung einlassen, stärken sie ihr Immunsystem, reduzieren Stresshormone und beruhigen das vegetative Nervensystem. Das Gedanken-Karussell hört auf zu drehen. Sie können frei atmen und kommen an. Das Tragen eines Mundschutzes ist obligatorisch. Danke für Ihr Verständnis!

AquaFit

Wassergymnastik auf moderne Art – ergänzt mit Aerobic- und Pilates-Elementen. Durch den Wasserauftrieb und -widerstand stärkt Aquafitness die Muskelkraft, steigert die Ausdauer und entlastet die Gelenke.

Zeit	Kurs
Montag	
08.15–09.15	Waldbaden
Dienstag	
08.15–09.15	AquaFit
Mittwoch	
08.15–09.15	AquaFit
Donnerstag	
08.15–09.15	Waldbaden
Freitag	
08.15–09.15	Waldbaden
Samstag	
08.15–09.15	AquaFit
Sonntag	
08.15–09.15	Waldbaden