



AKTIVPROGRAMM

Montag, 14. August

18:00 Uhr Technikführung

Dienstag, 15. August

08:00 – 08:45 Aquafit im Hallenbad

09:00 – 09:45 Bauch - Beine – Po

18:45 – 19:30 Pilates

Mittwoch, 16. August

08:00 – 08:45 Aquafit im Hallenbad

09:00 Uhr Mountainbiketour für Konditionsstarke

ab 09:30 Uhr Wanderung zur Astenau Alpe

Donnerstag, 17. August

18:45 – 19:30 Progressive Muskelentspannung

Freitag, 18. August

08:00 – 08:45 Aquafit im Hallenbad

09:00 – 09:45 Ganzkörpertraining

17:00 – 18:00 Kräuterwanderung über den Campingplatz

Samstag, 19. August

18:45 – 19:30 Pilates