

Bewegungsprogramm im AlpenMedHotel Lamm

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30-10:00	Aqua Gym (im Schwimmbad)	Qi Gong (im Fitnessraum)	Erwachen im Wald (Tp:Hotelhalle)	Fit in den Tag (im Fitnessraum)	Aqua Gym (im Schwimmbad)		
10:00-11:00	Betreuung im Fitnessraum	Betreuung im Fitnessraum	Betreuung im Fitnessraum	Betreuung im Fitnessraum	Betreuung im Fitnessraum		
14:00-15:00	Nordic Walking (Tp:Hotelhalle)			Nordic Walking (Tp: Hotelhalle)			
17:00-17:30	Rückenschule (im Fitnessraum)	Bauch-Beine-Po (im Fitnessraum)	Aqua Gym (im Schwimmbad)	Qi Gong (im Fitnessraum)	Pilates (im Fitnessraum)		Aqua Gym (im Schwimmbad)
17:30-18:30	Betreuung im Fitnessraum	Betreuung im Fitnessraum	Betreuung im Fitnessraum	Betreuung im Fitnessraum	Betreuung im Fitnessraum		

Wir bitten um Anmeldung an der Gesundheitsrezeption!