



# Ihr Wohlfühl-Programm im Seehotel Überfahrt



**13.02.-19.02.2012**

<b>Uhrzeit Time</b>	<b>Montag Monday</b>	<b>Dienstag Tuesday</b>	<b>Mittwoch Wednesday</b>	<b>Donnerstag Thursday</b>	<b>Freitag Friday</b>	<b>Samstag Saturday</b>	<b>Sonntag Sunday</b>
<b>07:00- 07:30</b>	Gesunder Rücken	5 Tibeter	Rücken Fit	Guten Morgen Gymnastik (sanftes Training)	Yoga	Gesunder Rücken	Pilates basic
<b>08:00- 08:25</b>	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
<b>09:00- 09:30</b>	Pilates	Flexi Bar	Pilates	Gesunder Rücken	Bauch Beine Po	Pezzi Ball Training	Starke Mitte
<b>16:00- 16:30</b>	Aqua Fitness	Bauch/Beine/Po	TotalBodyWork out	Zirkeltraining	Aqua Fitness	BlackRoll Massage	
<b>17:00- 17:30</b>	Balance	Entspannung	Stretching	Stretch/Relax	Entspannung pur	Flexi Bar	
<b>17:30- 18:45</b>	Betreutes Gerätetraining	Betreutes Gerätetraining	Betreutes Gerätetraining	Betreutes Gerätetraining	Betreutes Gerätetraining	Betreutes Gerätetraining	

**Stoffwechsel testen – Ziele erreichen!**

**Jetzt neu im Seehotel Überfahrt**

**gesund abnehmen – rücken stärken – energie tanken – leistung steigern**

