

FITNESS & SAUNA PROGRAMM

prokulus
**** Superior

SONNTAG, 05/05

- 09:00 – 09:30 **Schnupperschwimmen** (3-4 J.) Prokulus Hallenbad mit Andrea
09:30 – 10:00 **Babyschwimmen** (3 Mon.-2,99 J.) Prokulus Piratenbad mit Andrea
15:00 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax
15:10 – 15:40 **CIRCL Mobility** Aquagarden Gym mit Andrea
15:50 – 16:20 **Aquagym** Prokulus Hallenbad mit Andrea
16:15 **Relax Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience
16:30 – 17:00 **Aquagym** Aquagarden mit Andrea
17:10 – 17:45 **Power Legs, Abs & Glutes** Aquagarden Gym mit Andrea
17:30 **Klassischer Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience
17:50 – 18:30 **Piloxing** Aquagarden Gym mit Andrea
18:15 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax
18:35 – 19:00 **Zumba Teenie** (10-13 J.) Aquagarden Gym mit Andrea

MONTAG, 06/05

- 07:55 – 09:00 **Yoga** Aquagarden Gym mit Annalisa
16:15 **Relax Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience
16:20 – 16:50 **Aquagym** Aquagarden mit Andrea
17:00 – 17:45 **Strong Nation (HIIT)** Aquagarden Gym mit Andrea
17:30 **Klassischer Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience
17:50 – 18:30 **Fit Boxe Erwachsene** Aquagarden Gym mit Andrea
18:15 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax
18:35 – 19:00 **Fit Boxe Teenie** (10-13 J.) Aquagarden Gym mit Andrea

* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich

DIENSTAG, 07/05

- 07:55 – 09:00 **Yoga** Aquagarden Gym mit Annalisa
09:00 – 09:30 **Schnupperschwimmen** (3-4 J.) Prokulus Hallenbad mit Andrea
09:30 – 10:00 **Babyschwimmen** (3 Mon.-2,99 J.) Prokulus Piratenbad mit Andrea
10:50 – 11:15 **Little Athletics** (5-6 J.) Aquagarden Gym mit Andrea
11:15 – 11:40 **Power Kids** (7-9 J.) Aquagarden Gym mit Andrea
11:45 – 12:25 **LesMILLS Tone** Aquagarden Gym mit Andrea
13:35 – 14:05 **TRX FIT** Aquagarden Gym mit Patrik
15:00 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax
16:15 **Aufguss mit Peeling** Aquagarden LumiSonar Dampfbad
17:25 – 17:55 **Aquagym** Aquagarden mit Andrea
17:30 **Team Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience
18:00 – 18:30 **Power Legs, Abs & Glutes** Aquagarden Gym mit Andrea
18:15 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax
18:35 – 19:00 **Zumba Kids** (7-9 J.) Aquagarden Gym mit Andrea

MITTWOCH, 08/05

- 07:55 – 09:00 **Yoga** Aquagarden Gym mit Annalisa
10:00 – 10:30 **Core Stability** Aquagarden Gym mit Patrik
12:00 – 12:30 **Functional Fitness Workout** Aquagarden Gym mit Patrik
12:15 – 12:45 **Aquagym** Aquagarden mit Andrea
13:10 – 13:40 **Faszien** Aquagarden Gym mit Patrik
15:00 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax
16:15 **Relax Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience
17:30 **Team Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience
18:15 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax

* Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich

DONNERSTAG, 09/05

07:55 – 09:00 **Yoga** Aquagarden Gym mit Annalisa

09:30 – 12:30 **Geführte Eisbäder mit Atmung & Mindset** Aquagarden mit Patrik *

09:40 – 15:30 **Geführte Hauswanderung** zum Höhenkirchlein St. Hippolyt *

13:10 – 13:40 **Calisthenics Park Workout** Aquagarden Calisthenics Park mit Patrik

15:00 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax

16:00 – 16:40 **Fit Boxe Erwachsene** Aquagarden Gym mit Andrea

16:15 **Aufguss mit Peeling** Aquagarden LumiSonar Dampfbad

16:45 – 17:15 **CIRCL Mobility** Aquagarden Gym mit Andrea

17:15 **Klassischer Aufguss** Prokulus Finnische Sauna

17:25 – 17:55 **Aquagym** Aquagarden mit Andrea

17:30 **Klassischer Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience

18:00 – 18:30 **Power Legs, Abs & Glutes** Aquagarden Gym mit Andrea

18:15 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax

18:35 – 19:00 **Zumba Teenie (10-13 J.)** Aquagarden Gym mit Andrea

FREITAG, 10/05

07:55 – 09:00 **Yoga** Aquagarden Gym mit Annalisa

15:40 – 16:10 **Aquagym** Prokulus Hallenbad mit Andrea

16:15 **Relax Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience

16:20 – 16:50 **Aquagym** Aquagarden mit Andrea

17:00 – 17:40 **LesMILLS Tone** Aquagarden Gym mit Andrea

17:30 **Klassischer Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience

17:45 – 18:30 **Zumba** Aquagarden Gym mit Andrea

18:15 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax

18:35 – 19:00 **Zumba Kids jr. (4-6 J.)** Aquagarden Gym mit Andrea

SAMSTAG, 11/05

08:00 – 08:30 **Core Stability** Aquagarden Gym mit Patrik

10:00 – 10:30 **Faszien** Aquagarden Gym mit Patrik

13:10 – 13:40 **TRX Strong** Aquagarden Gym mit Patrik

15:00 **Relax Aufguss** Aquagarden HarmonyRelax

16:15 **Aufguss mit Peeling** Aquagarden LumiSonar Dampfbad

17:30 **Klassischer Aufguss** Aquagarden VistaVitalExperience

18:15 **Duftreise** Aquagarden HarmonyRelax