



Arrangement Gesundheitswochenende



Impulse

Das Gesundheitswochenende im Fuchsbachtal



Neue Termine finden erst im Jahr 2021 statt!



Programm-Übersicht

Freitag

- bis 16.45 Uhr Check-in
- 17.00 Uhr Begrüßungscocktail und individuelle Fitnessanalyse
- 18.30 Uhr **Kurs 1: Aquagymnastik**
- 20.00 Uhr Abendessen: Vitales 2-Gang Menü im Restaurant inkl. Mineralwasser

Samstag

- 07.00-10.00 Uhr Vitales Frühstücksbuffet
- 10.30 Uhr **Kurs 2: Indoor oder Outdoor (je nach Wetterlage)**
Indoor (Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Bodystyling)
Outdoor (Nordic Walking mit Kraft- und Ausdauerelementen)
- 12.30 Uhr Mittagessen: Salate in verschiedenen Variationen inkl. Mineralwasser
- bis 15.00 Uhr Erholungsphase
- 15.00 Uhr **Kurs 3: Erlebnissauna mit Aufgüssen und Peeling**
- 19.30 Uhr Abendessen: Vitales 2-Gang Menü im Restaurant inkl. Mineralwasser

Sonntag

- 07-10.00 Uhr Vitales Frühstücksbuffet
Möglichkeit zur individuellen Nutzung der Fitness und Wellnessanlage „Studio B54“
Abreise

**Bitte bringen Sie zum Gesundheitswochenende Folgendes mit:
Badebekleidung für die Aquagymnastik und wetterfeste Kleidung für das Outdoortraining!**

Während des gesamten Aufenthalts steht Ihnen die Nutzung des Fitness- und Wellnessbereichs "Studio B54" (u.a. Biosauna, finnische Sauna und Infrarotsauna, Fitnessgeräte, Kurse, Schwimmbad) zur Verfügung.

Gegen Aufpreis u. a. möglich: Whirlpool und Massagen.

Durchführung ab 6 Personen.

€ 179,50 p.P.
Übernachtung
im Doppelzimmer

€ 204,50
Übernachtung
im Einzelzimmer