



**SONNENALP**

RESORT · SPA · GOLF

## Ihr Sportprogramm auf der Sonnenalp

vom 24.07.2017 bis 06.08.2017

**Änderungen vorbehalten!**

**Aquafit findet täglich um 8:30 Uhr statt.**

	<b>Montag 24.07.2017</b>	<b>Dienstag 25.07.2017</b>	<b>Mittwoch 26.07.2017</b>	<b>Donnerstag 27.07.2017</b>	<b>Freitag 28.07.2017</b>	<b>Samstag 29.07.2017</b>	<b>Sonntag 30.07.2017</b>
08:00 Uhr	Yoga	Yoga		Yoga			
10:45 Uhr	Rücken-Stabilisation	Nordic-Walking	BodyFit	Bauch-Beine-Po	Nordic-Walking	Rücken-Stabilisation	
11:00 Uhr	Wanderung mit Hans-Jürgen	Bergtour mit Hans-Peter		Bergtour mit Hans-Peter	Wanderung mit Hans-Jürgen		
11:00 Uhr				Mountainbiketour mit Sven			
11:45 Uhr	Bauch-Beine-Po	Black Roll Faszientraining	Yoga	Stretch & Relax	Power-Workout	Black Roll Faszientraining	Sliding
15:30 Uhr	Balance & Koordinationstraining		Power-Workout	Sliding			
16:00 Uhr	Stretch & Relax	Indoor-Cycling	Pilates	Balance & Koordinationstraining	Yoga	Indoor-Cycling	Pilates

	<b>Montag 31.07.2017</b>	<b>Dienstag 01.08.2017</b>	<b>Mittwoch 02.08.2017</b>	<b>Donnerstag 03.08.2017</b>	<b>Freitag 04.08.2017</b>	<b>Samstag 05.08.2017</b>	<b>Sonntag 06.08.2017</b>
08:00 Uhr	Yoga	Yoga		Yoga			
10:30 Uhr						Nordic-Walking	
10:45 Uhr	Bauch-Beine-Po	Rücken-Stabilisation	Nordic-Walking	Bauch-Beine-Po	Pilates		Stretch & Relax
11:00 Uhr	Wanderung mit Hans-Jürgen	Bergtour mit Hans-Peter		Bergtour mit Hans-Peter	Wanderung mit Hans-Jürgen		
11:00 Uhr				Mountainbiketour mit Sven			
11:45 Uhr	Stretch & Relax	BodyFit	Yoga	BodyFit	Sliding	Yoga	Power-Workout
15:30 Uhr			Balance & Koordinationstraining		Balance & Koordinationstraining		
16:00 Uhr	Indoor-Cycling	Power-Workout	Sliding	Black Roll Faszientraining	Stretch & Relax	Indoor-Cycling	Black Roll Faszientraining

|

|

|