

## Oberwaid Sportprogramm

			Treffpunkt
Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Nordic Walking	Spa Empfang U1
Dienstag	9.00 – 09.40 Uhr	Qi Gong	Gymnastikraum / bei gutem Wetter Spa Empfang U1
	14.00 – 14.40 Uhr	Aktiv im Wasser	Hallenbad EG
Mittwoch	9.00 – 09.40 Uhr	Qi Gong	Gymnastikraum / bei gutem Wetter Spa Empfang U1
	10. 00 – 10.40 Uhr	Rückengymnastik	Gymnastikraum
Donnerstag	11.15 – 12.00 Uhr	Faszientraining	Gymnastikraum
	14. 00 – 14.40 Uhr	Aktiv im Wasser	Hallenbad EG
Freitag	10.15 – 12.15 Uhr	Nordic Walking	Spa Empfang U1

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, bitten wir Sie, sich für die Kurse an der Spa Rezeption oder unter der Kurzwahl 540 anzumelden.

Abweichungen vom Gruppenplan sind in einzelnen Wochen z.B. durch Feiertage möglich.

Haben Sie Fragen zu den Kursen? Sprechen Sie uns gerne an.