# Unser Kursprogramm (variiert wöchentlich)

PURIA Spa

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 08:00<br>**Aqua Gymnastik**<br>Verbinden Sie Wasser und Bewegung mit Spaß an Fitness in der Schwerelosigkeit. | 08:00<br>**Aqua Gymnastik**<br>Verbinden Sie Wasser und Bewegung mit Spaß an Fitness in der Schwerelosigkeit. | | | 08:00<br>**Aqua Gymnastik**<br>Verbinden Sie Wasser und Bewegung mit Spaß an Fitness in der Schwerelosigkeit. | 08:00<br>**Aqua Gymnastik**<br>Verbinden Sie Wasser und Bewegung mit Spaß an Fitness in der Schwerelosigkeit. |
| | | 10:00<br>**MBT-Lauftreff**<br>Sie erfahren alles über MBT-Schuhe und testen verschiedene Modelle bei einem 30-Minuten-Walk. | 10:00<br>**PURIA Spa Gäste-führung**<br>Wir zeigen Ihnen alles rund um den PURIA Superior Spa und beraten Sie gerne! | | | |
| 11:30<br>**Nordic-Walking**<br>Nordic Walking verbessert die Kondition, stärkt Oberkörper- und Beinmuskulatur und ist optimal für Herz und Kreislauf. | 11:00<br>**Yoga - Anfänger**<br>Yoga ist eine Mischung aus Entspannungs- und Körperübungen, die der Gesunderhaltung und Harmonisierung des Körpers dienen. | 11:30<br>**Nordic-Walking**<br>Nordic Walking verbessert die Kondition, stärkt Oberkörper- und Beinmuskulatur und ist optimal für Herz und Kreislauf. | 11:30<br>**Rücken Fit**<br>Dieses schonende aber effektive Bauch- und Rückentraining vermittelt Ihnen Übungen und Tipps für einen rücken-gesunden Alltag. | 11:30<br>**Qi Gong Anfänger**<br>Nehmen Sie Gelassenheit und Energie mit nach Hause. Übungen für Atmung, Meditation, Haltung und Bewegung stimulieren die Lebenskraft. | 11:30<br>**Rücken Fit**<br>Dieses schonende, aber effektive Bauch- und Rückentraining vermittelt Ihnen Übungen und Tipps für einen rückengesunden Alltag. | 11:30<br>**Nordic-Walking**<br>Nordic Walking verbessert die Kondition, stärkt Oberkörper- und Beinmuskulatur und ist optimal für Herz und Kreislauf. |
| | 15:00<br>**Qi Gong Anfänger**<br>Nehmen Sie Gelassenheit und Energie mit nach Hause. Übungen für Atmung, Meditation, Haltung und Bewegung stimulieren die Lebenskraft. | 15:00<br>**Pilates**<br>Pilates ist ein körperliches und mentales Training aus Dehn- und Kräftigungs-übungen zur Steigerung der Konzentration, Ko-ordination und Kondition. | 13:00<br>**Kosmetikworkshop**<br>Lernen Sie von unseren erfahrenen Kosmetikerin im PURIA Superior Spa die Geheimnisse um ein wundervolles, perfektes „Tages Make-up“ kennen. | 15:00<br>**Pilates**<br>Pilates ist ein körperliches und mentales Training aus Dehn- und Kräftigungs-übungen zur Steigerung der Konzentration, Ko-ordination und Kondition. | 15:00<br>**Yoga - Anfänger**<br>Yoga ist eine Mischung aus Entspannungs- und Körperübungen, die der Gesunderhaltung und Harmonisierung des Körpers dienen. | |
| 16:00<br>**Saunaaufguss**<br>Genießen Sie einen täglich variierenden Themensaunaaufguss und anschließend Eistee oder frisches Obst | 16:00<br>**Saunaaufguss**<br>Genießen Sie einen täglich variierenden Themensaunaaufguss und anschließend Eistee oder frisches Obst | 16:00<br>**Saunaaufguss**<br>Genießen Sie einen täglich variierenden Themensaunaaufguss und anschließend Eistee oder frisches Obst | 16:00<br>**Saunaaufguss**<br>Genießen Sie einen täglich variierenden Themensaunaaufguss und anschließend Eistee oder frisches Obst | 16:00<br>**Saunaaufguss**<br>Genießen Sie einen täglich variierenden Themensaunaaufguss und anschließend Eistee oder frisches Obst | 16:00<br>**Saunaaufguss**<br>Genießen Sie einen täglich variierenden Themensaunaaufguss und anschließend Eistee oder frisches Obst | 16:00<br>**Saunaaufguss**<br>Genießen Sie einen täglich variierenden Themensaunaaufguss und anschließend Eistee oder frisches Obst |