

Wellness-Aktiv-Programm im Golf- und Wellnesshotel Schloss Teschow

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Zeit	Pool	Spa	Pool	Spa	Pool	Spa	Pool	Spa	Pool	Spa	Pool	Spa	Pool	Spa
09:00	H ² O-Gym		H ² O-Gym		H ² O-Gym		H ² O-Gym		H ² O-Gym		H ² O-Gym		H ² O-Gym	
09:30														
10:00														
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00		Nordic-Walking												
13:30														
14:00														Rücken-kurs
14:30														
15:00						Rücken-kurs								
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30	Sauna		Sauna		Sauna		Sauna		Sauna		Sauna		Sauna	
18:00														
18:30	Sauna		Sauna		Sauna		Sauna		Sauna		Sauna		Sauna	
19:00														

* Alle Kurse sind für Einsteiger geeignet.

* Sauna: Saunaaufguss durch einen Spa-Mitarbeiter

* Änderungen sind vorbehalten