

# Beispielplan für das wöchentliche Kursangebot.



Die aktuellen Kurspläne finden Sie jederzeit in den **Aushängen** in den Aufzügen sowie bei Ihrer Gästebetreuung.

Anmeldung: 03837770750



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

## Samstag

## Sonntag

08:00-08:45

**AquaFit**  
1,2,4

Thermalbad

10:30-11:15

**RückenFit**  
1,3,4

11:30-12:15

Bauch,  
Beine, Po  
1,3,4

14:30-15:15

Pilates  
1,3,4

08:00-08:45

Morning  
Run 1,2,4

10:30-11:15

Gummiband  
Workout  
1,3,4

11:30-12:00

Bauch Pur  
1,3,4

14:30-15:15

**Senioren-  
gymnastik**  
1,3,4

08:00-08:45

Morning  
Stretching  
1,2,4

10:30-11:15

**RückenFit**  
1,3,4

11:30-12:15

Bauch,  
Beine, Po  
1,3,4

14:00-14:45

**AquaFit**  
1,2,4  
Thermalbad

08:00-08:45

**AquaFit**  
1,2,4

Thermalbad

10:30-11:15

Stretching  
1,3,4

11:30-12:00

Bauch  
Pur<sup>1,3,4</sup>

14:30-15:15

Bauch,  
Beine, Po  
1,3,4

08:00-08:45

Morning  
Run 1,2,4

10:30-11:00

Bauch  
Pur<sup>1,3,4</sup>

11:30-12:15

**RückenFit**  
1,3,4

14:30-15:15

**Senioren-  
gymnastik**  
1,3,4

### Legende:

<sup>1</sup> Gebühr pro Person und Kurs – 5 € Hotelgäste, 7,50 € Außerhausgäste

<sup>2</sup> Treffpunkt: Hotelrezeption-07:50 Uhr, 10:20Uhr, 11:20Uhr, 14:20Uhr

<sup>3</sup> Treffpunkt: Rezeption Baltic Spa,

<sup>4</sup> **Anmeldung-Hotelrezeption**

### Anmeldung erforderlich!

Tel: 03837770750

über Baltic Hotelrezeption.

Kurse finden ab einer  
Mindestteilnehmerzahl  
von 2 Personen statt.

Änderungen vorbehalten