



Ihr Sportprogramm im Seehotel Überfahrt



Uhrzeit Time	Montag Monday	Dienstag Tuesday	Mittwoch Wednesday	Donnerstag Thursday	Freitag Friday	Samstag Saturday	Sonntag Sunday
07:00-07:45	Lauftreff für Anfänger & Fortgeschrittene ∞	Indoor Cycling	XCO Run and Walk ∞	Nordic-Walking ∞	Lauftreff für Anfänger & Fortgeschrittene ∞	Indoor Cycling	Nordic-Walking ∞
08:00-08:25	Aqua Fitness ≈	Aqua Fitness ≈	Aqua Fitness ≈	Aqua Fitness ≈	Aqua Fitness ≈	Aqua Fitness ≈	Aqua Fitness ≈
09:00-09:30	Flexi Bar □	Gymnastik □	Pilates □	Rücken + Bauch □	QiGong □	Power-Bauch □	Flexi Bar □
	Informieren Sie	sich auch über	unsere	Überfahrt	Diagnostik	Produkte.	Infos im Gym
16:00-16:30	ZirkelTraining □	Rücken Fit □	Wirbelsäulen Gymnastik □	Yoga □	Wirbelsäulen-Gymnastik □	Herz Kreislauf Training □	
17:00-17:30	Betreutes Gerätetraining	Bauch Beine Po	Aqua Fitness ≈	Geräte Training □	Zirkeltraining □	Stretching □	

≈ Innenpool

∞ Achtung Frühaufsteher!
Treffpunkt in der Lobby
Nordic Walking , Walking oder
Laufen für Einsteiger & Fortgeschrittene.
Laufstrecke rund ums Hotel

□ Im Seehotel-Überfahrt-Gym,
bitte in bequemer Sportbekleidung erscheinen

≈ swimming pool inside,

∞ Attention early birds!
meeting point in the Lobby, Nordic walking, walking,
running for everybody
around the hotel

□ this course takes place in our Seehotel-Überfahrt-Gym, please wear comfortable sport-clothes