



## Workout

### Freitag

- 16:30 Uhr Begrüßungscocktail in der Lobby anschließend
- Workout zum Kennenlernen
- 18 Uhr Stretch & Relax
- 20 Uhr vitales Drei Gang Menü im Restaurant „Petit Renard“ inkl. Mineralwasser
- 21:30 Uhr Vortrag zum Thema: Welche Sportart ist für mich die Richtige?
- ab 22:30 Uhr Ausklang in unserer Cocktailbar „Fuchsbau“
- Übernachtung

### Samstag

- 7-9 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 9:30 Uhr Joggen oder Walken im Deister
- 12:00 Uhr Salate in verschiedenen Variationen inkl. Mineralwasser
- 15:30 Uhr gezielte Übungen für den beanspruchten Rücken
- 16:30 Uhr Tai-Chi
- 20 Uhr gemeinsames Abendessen inkl. Wein
- ab 22 Uhr Party Time in unserer Cocktailbar „Fuchsbau“
- Übernachtung

### Sonntag

- 8-9 Uhr Aerobic am Morgen
- 9:30-12 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Möglichkeit zur Nutzung der Fitness- und Wellnessanlage „Studio B54“
- Abreise

## Wellness- und Gesundheitstag

Lassen Sie den Alltag hinter sich - und freuen Sie sich auf einen entspannten und erholsamen Tag im Sporthotel Fuchsbachtal.

### Unser Wellness- und Gesundheitstag Arrangement

- Übernachtung / Frühstück im Komfortzimmer
- Zwei Gang Menü in unserem gemütlichen Restaurant „Petit Renard“
- inkl. Nutzung der Fitness- und Wellnessanlage „Studio B54“ (u. a. Bio-, Finnische- und Infrarotsauna, Fitnessraum, Schwimmbad, Tennisplatz und Fußballplätze direkt am Haus)

### Preise pro Person

- € 89,00 im Doppelzimmer
- € 95,00 im Einzelzimmer

So finden Sie zu uns:



## Fitness-, Wellness- und Gesundheitstage im Sporthotel Fuchsbachtal



Fotos: fotolia.de



## Feel Beauty

### Freitag

- 16:30 Uhr Begrüßungscocktail in der Lobby anschließend
- Workout für Körper, Geist und Seele
- 18 Uhr Stretch & Relax
- 20 Uhr vitales Drei Gang Menü im Restaurant „Petit Renard“ inkl. Mineralwasser
- 21 Uhr Workshop zum Thema: Hautpflege für Gesicht und Körper
- ab 22:30 Uhr Ausklang in unserer Cocktailbar „Fuchsbau“
- Übernachtung

### Samstag

- 7-9 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 9:30 Uhr Toning für Bauch-Beine-Po
- 10:30 Uhr Nordic-Walking
- 12:00 Uhr Salate in verschiedenen Variationen inkl. Mineralwasser
- 15:30 Uhr Haltungsübungen
- 16:30 Uhr Workshop zum Thema: Make Up für den Tag und Abend
- 20 Uhr gemeinsames Abendessen inkl. Wein
- ab 22 Uhr Party-Time in unserer Cocktailbar „Fuchsbau“
- Übernachtung

### Sonntag

- 8-9 Uhr Tai-Chi
- 9:30-12 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Möglichkeit zur Nutzung der Fitness- und Wellnessanlage „Studio B54“
- Abreise



## Bewegungs-Welt

### Freitag

- 16:30 Uhr Begrüßungscocktail in der Lobby anschließend
- Body-Workout
- 18 Uhr Stretch & Relax
- 20 Uhr vitales Drei Gang Menü im Restaurant „Petit Renard“ inkl. Mineralwasser
- ab 21:30 Uhr Ausklang in unserer Cocktailbar „Fuchsbau“
- Übernachtung

### Samstag

- 7-9 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 9:30 Uhr Step-Aerobic
- 10:30 Uhr Dance-Special
- 12:00 Uhr Salate in verschiedenen Variationen inkl. Mineralwasser
- 15:30 Uhr Aerobic
- 16:30 Uhr Körperspannungsübungen für die richtige Haltung
- 20 Uhr gemeinsames Abendessen inkl. Wein
- ab 22 Uhr Party-Time in unserer Cocktailbar „Fuchsbau“
- Übernachtung

### Sonntag

- 8-9 Uhr sanfte Fitnessübungen zum Wachwerden
- 9:30-12 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Möglichkeit zur Nutzung der Fitness- und Wellnessanlage „Studio B54“
- Abreise



## Body and Mind

### Freitag

- 16:30 Uhr Begrüßungscocktail in der Lobby anschließend
- Group-Fitness, sanfte Gymnastik für den ganzen Körper
- 18 Uhr Stretch & Relax
- 20 Uhr vitales Drei Gang Menü im Restaurant „Petit Renard“ inkl. Mineralwasser
- 21:30 Uhr Vortrag zum Thema: Wie ernähre ich mich richtig?
- ab 22:30 Uhr Ausklang in unserer Cocktailbar „Fuchsbau“
- Übernachtung

### Samstag

- 7-9 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 9:30 Uhr Pilates
- 10:30 Uhr sanfte Körperkräftigung mit dem Tube
- 12:00 Uhr Salate in verschiedenen Variationen inkl. Mineralwasser
- 15:30 Uhr Rücken Fit
- 16:30 Uhr Tai-Chi
- 20 Uhr gemeinsames Abendessen inkl. Wein
- ab 22 Uhr Party Time in unserer Cocktailbar „Fuchsbau“
- Übernachtung

### Sonntag

- 8-9 Uhr Group-Fitness zum Wachwerden
- 9:30-12 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Möglichkeit zur Nutzung der Fitness- und Wellnessanlage „Studio B54“
- Abreise