

Wochenplan

DIE AKTIVWOCHE. Das Original in Bad Aibling
Bewegung - Entspannung - Ernährung



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08:00						08:00
08:30						08:30
09:00	Begrüßung	Nordic Walking	Rückenfit	Nordic Walking	Qigong Achtsamkeit und Entspannung	09:00
09:30	Training im Mehrgenerationenpark					
10:00					Wanderung mit Einkehr	10:00
10:30						10:30
11:00		Hatha-YOGA	Progressive Muskelentspannung	Ernährungsvortrag		11:00
11:30						11:30
12:00	Progressive Muskelentspannung				12:00	
12:30					12:30	
13:00				13:00		
13:30						

TERMINE 2026

16. - 20.03.
13. - 17.04.
04. - 08.05.
15. - 19.06.
20. - 24.07.
03. - 07.08.
14. - 18.09.
19. - 23.10.

Preis pro Person

285,00 Euro
evtl. Kassenzuschuss nach § 20 möglich

