

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 9. September 2024 bis Sonntag, 15. September 2024

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung bis 18 Uhr am Vorabend an der Hotelrezeption erforderlich, vielen Dank!

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15-08:45 Uhr Pool	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Alexander, Conny und Axel						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Gymnastik	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Bauch – Beine – Po Gymnastik	Gymnastik	Aktive Bewegung mit Faszienabläufen	Gymnastik	Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	Entspannung	XXX	Liebscher & Bracht Kopf, Nacken & Schulter	XXX		Entspannung	Entspannung
16:20 Uhr Rundgang Treffpunkt an Spa Rezeption	KENNENLERN-RUNDGANG	XXX	KENNENLERN-RUNDGANG	XXX		KENNENLERN-RUNDGANG	
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	XXX	Aufguss in der finnischen Sauna	XXX		Aufguss in der finnischen Sauna	
Extra Anmeldung erforderlich	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Shopöffnungszeiten/ Lounge	XXX	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	XXX	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	XXX

- Alle Kursangebote sind auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet und im Rahmen Ihres Hotelarrangements inbegriffen.
- **Aktiv-Programm für Schwangere: Wir haben alle Programme, welche für Schwangere besonders geeignet sind, mit einem Schnuller markiert.**
- **Bitte melden Sie sich zum Wellness Aktiv Programm an der Rezeption an**
- Stand 04.09.2024 Änderungen vorbehalten