

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

## Montag, 23. September 2024 bis Sonntag, 29. 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 Conny		XXX	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Alexander			
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym		XXX	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym			
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Aktive Bewegung mit Faszienabläufen	Bodystyling mit dem Smoveyring	XXX	Gymnastik	Gymnastik	Gymnastik	Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	SMOVEY-WALK  <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	XXX	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	5 – Tiber Yogaübungen	XXX	XXX	XXX	Entspannung	Entspannung	Entspannung
16:20 Uhr Rundgang	KENNENLERN-RUNDGANG	XXX		XXX	KENNENLERN-RUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption		
16:50 Uhr Sauna	XXX			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	Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiter.			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 25.09.2024 Änderungen vorbehalten