

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 18. November 2024 bis Sonntag, 24. November 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, Axel, Marina und Brigitte						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Bodystyling mit dem Smovey- Ring	Bewegliche & stabile Hüfte	Bauch – Beine – Po Gymnastik	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Liebscher & Bracht Rücken & Hüfte	Aerobic	Lymph-Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	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>	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>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	WALDBADEN <i>Tief einatmen und die Natur bewusst erleben Tauchen Sie ein, in eine tiefe Entspannung und nehmen Sie den Wald mit allen Sinnen wahr</i>
15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	XXX	Pilates	Faszientraining	Wirbelsäulen-Gymnastik	Entspannung mit den Klangschalen	Qi Gong
16:50 Uhr Rundgang	KENNENLERN-RUNDGANG	XXX	KENNENLERN-RUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption				
17:15 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	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	XXX	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

- 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 12.11.2024 Änderungen vorbehalten