

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 25. November 2024 bis Sonntag, 01. Dezember 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 Alexander						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Aktive Bewegung mit Faszienabläufen	Liebscher & Bracht Beine, Knie & Füße	Bauch – Beine – Po Gymnastik	Gymnastik	Rückenfit mit dem Pezziball	Bauch – Beine – Po Gymnastik	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining
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>	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>
15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum	Yoga Nidra	Liebscher & Bracht Rücken & Hüfte	Wirbelsäulen- Gymnastik	Faszientraining	Pilates	Fantasiereise	Wirbelsäulen- entspannung
16:50 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption					HEUTE UM 17:05 Uhr KENNENLERN- RUNDGANG	KENNENLERN- RUNDGANG
17:15 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna					Heute um 16:55 Uhr	Aufguss in der finnischen Sauna
Extra Anmeldung erforderlich	Täglich 17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE - Kulinarischer Apéro mit Häppchen 15,00 € pro Person						
Extra Anmeldung erforderlich	XXX					17:20 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein	XXX
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	15:00 Uhr bis 19:30 Uhr	Gern sind die Mitarbeiter an der Rezeption für Sie da.			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 20.11.2024 Änderungen vorbehalten