

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 02. Dezember 2024 bis Sonntag, 08. Dezember 2024

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15-08:45 Uhr Pool	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Conny, Axel, Marina und Arkadiusz						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Beweglich & stabile Hüfte	Aktive Bewegung mit Faszienabläufen	Bauch – Beine – Po Gymnastik	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Wirbelsäulen-Gymnastik	XXX	Aerobic
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>	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>
14:00-14:50 Uhr Gymnastikraum	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	XXX	XXX	Rückenfit	Pilates	XXX	Gymnastik
15:00 Uhr und 15:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	XXX	Aufguss in der finnischen Sauna			XXX	Aufguss in der finnischen Sauna
16:20 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption		XXX	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption		XXX	KENNENLERN-RUNDGANG
Extra Anmeldung erforderlich	Täglich 17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE - Kulinarischer Apéro mit Häppchen 15,00 € pro Person						
Extra Anmeldung erforderlich	16:50 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein Dauer ca. 35 Minuten	14:15 Uhr Transfer zum Weihnachtsmarkt nach Waldshut Rückfahrt 17:30 Uhr Kostenbeitrag 8,00 € pro Weg (wenn es nicht im Paket inkludiert ist)	17:00 –18:00 Uhr Rotweinprobe Kostenbeitrag 15,00 € pro Person (wenn es nicht im Paket inkludiert ist)	XXX		16:50 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein Dauer ca. 35 Minuten	XXX
Shopöffnungszeiten/ Lounge	15:00 Uhr bis 19:30 Uhr	Gern sind die Mitarbeiter an der Rezeption für Sie da.					

- 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 06.12.2024 Änderungen vorbehalten