

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 06. Januar 2025 bis Sonntag, 12. Januar 2025

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 Coony und Marina						
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	XXX	XXX	Bewegliche & stabile Hüfte	Gymnastik mit dem Theraband	Aerobic	XXX
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>	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>
14:00-14:50 Uhr Gymnastikraum	Yoga Nidra	XXX	XXX	XXX	Fantasiereise	Yoga	XXX
15:00 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna			XXX	Aufguss in der finnischen Sauna		
15:45 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption			XXX	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption		
Dies & Das	16:50 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein Dauer: ca. 30 Minuten Treffpunkt an der Rezeption Anmeldung erforderlich	XXX	XXX	XXX	XXX	16:50 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein Dauer: ca. 30 Minuten Treffpunkt an der Rezeption Anmeldung erforderlich	XXX
Shopöffnungszeiten/ Lounge	XXX	XXX	XXX	XXX	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	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 informieren Sie den Wellnesstrainer über Ihre Schwangerschafts-Woche.** Stand 07.01.2025 Änderungen vorbehalten