

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 20. Januar 2025 bis Sonntag, 26. 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 Arkadiusz, Susi, Marina und Brigitte						
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	XXX					Aerobic	Gymnastik mit dem Pezziball
10:30-12:00 Uhr Rezeption	 NORDIC WALKING HEUTE UM 15:00 UHR <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>
14:50-15:40 Uhr Gymnastikraum	XXX					Yoga	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>
16:20 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	XXX	HEUTE UM 15:45 Uhr Aufguss in der finnischen Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	XXX	HEUTE UM 15:50 Uhr Aufguss in der finnischen Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna
16:45 Uhr Rundgang	KENNENLERN-RUNDGANG	XXX	HEUTE UM 16:10 Uhr KENNENLERN-RUNDGANG	KENNENLERN-RUNDGANG	XXX	HEUTE UM 16:25 Uhr KENNENLERN-RUNDGANG	KENNENLERN-RUNDGANG
Dies & Das	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	<u>16:50 Uhr</u> Fackelwanderung mit Glühwein Dauer: ca. 30 Minuten Treffpunkt an der Rezeption	XXX
Shopöffnungszeiten/ Lounge	15-19:30 Uhr	XXX	15-19:30 Uhr	XXX	15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	10-12:00 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 17.01.2025 Änderungen vorbehalten