








**Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung**  
**Montag, 03. Februar 2025 bis Sonntag, 09. Februar 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	<b>AQUA-FIT im SOLEBECKEN</b> mit Coony, Alexander und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	<b>Geräteeinweisung</b> im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	<b>Liebscher &amp; Bracht Ganzkörper- training</b>	<b>Aktive Bewegung</b>	<b>Bewegliche &amp; stabile Hüfte</b>	<b>Liebscher &amp; Bracht Ganzkörper- training</b>	<b>Gymnastik</b> 	<b>Bauch-Beine-Po Gymnastik</b>	<b>Gymnastik</b> 
10:30-12:00 Uhr Rezeption	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	<b>NORDIC WALKING</b>  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte.</i>	<b>NORDIC WALKING</b>  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte.</i>	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	<b>NORDIC WALKING</b>  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte.</i>	<b>NORDIC WALKING</b>  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte.</i>	<b>NORDIC WALKING</b>  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte</i>
15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum	<b>Acidosana®- Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>	<b>Fantasiereise</b>	<b>XXX</b>	<b>5 – Tiber Yogaübungen</b>	<b>Entspannung</b>
16:00 Uhr Sauna	<b>HEUTE UM 16:10 UHR Aufguss in der finnischen Sauna</b>	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>	<b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>	<b>XXX</b>	<b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>	<b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>
Rundgang	<b>HEUTE UM 17:45 UHR KENNENLERN- RUNDGANG</b>	<b>XXX</b>	<b>HEUTE UM 15:45 UHR KENNENLERN- RUNDGANG</b>	<b>HEUTE UM 16:30 UHR KENNENLERN- RUNDGANG</b>	<b>HEUTE UM 16:45 UHR KENNENLERN- RUNDGANG</b>	<b>HEUTE UM 16:30 UHR KENNENLERN- RUNDGANG</b>	<b>HEUTE UM 16:30 UHR KENNENLERN- RUNDGANG</b>
Dies & Das	<b>16:50 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein</b> Dauer: ca. 30 Minuten Treffpunkt an der Rezeption <b>Anmeldung erforderlich</b>	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>	<b>XXX</b>	<b>16:50 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein</b> Dauer: ca. 30 Minuten Treffpunkt an der Rezeption <b>Anmeldung erforderlich</b>	<b>XXX</b>

- 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 28.01.2025 Änderungen vorbehalten