

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 17. Februar 2025 bis Sonntag, 23. 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	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Conny, Arkadiusz, Alexander 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	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Aktive Bewegung	XXX	Gymnastik	Gymnastik	Bauch-Beine-Po Gymnastik	Gymnastik
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>	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>
15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	XXX	XXX	Entspannung	XXX	5 – Tibeter Yogaübungen	Entspannung
16:20 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption				XXX	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption	
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna				XXX	Aufguss in der finnischen Sauna	
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	16.00 Uhr bis 19.30 Uhr		15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	10.00 Uhr bis 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 13.02.2025 Änderungen vorbehalten