

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

## Montag, 10. März 2025 bis Sonntag, 16. März 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 Conny, Arkadiusz, 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 Ganzkörpertraining</b>	<b>Aktive Bewegung mit Faszienabläufen</b>	<b>Bodystyling mit dem Smoveyring</b>	XXX	Gymnastik	Aerobic	Bauch- Beine- Po-Gymnastik
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. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</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. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>
15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum	<b>Entspannung mit dem Klangschalen</b>	<b>HEUTE UM 14:00 UHR Acidosana®-Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	XXX	<b>HEUTE UM 14:00 UHR Fantasiereise</b>	XXX	<b>5 – Tibeter Yogaübungen</b>	XXX
16:20 Uhr Rundgang	<b>KENNENLERNRUNDGANG</b> <i>Treffpunkt SPA-Rezeption</i>		XXX	<b>KENNENLERN-RUNDGANG</b>	XXX	<b>KENNENLERN-RUNDGANG</b>	XXX
16:50 Uhr Sauna	<b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>		XXX	<b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>	XXX	<b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>	XXX
Shopöffnungszeiten/ Lounge	XXX	XXX	XXX	XXX	<b>15.00 Uhr bis 19.30 Uhr</b>	<b>15.00 Uhr bis 19.30 Uhr</b>	XXX

- 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 12.03.2025 Änderungen vorbehalten