

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 17. März 2025 bis Sonntag, 23. 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	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Conny, Arkadiusz und Marina						
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	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	XXX	XXX	XXX	Aerobic	Bauch- Beine- Po-Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	 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>	 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>
15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Yoga	XXX	XXX	XXX	Entspannung mit den Klangschalen	XXX
16:20 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG <i>Treffpunkt SPA-Rezeption</i>		XXX	XXX	XXX	KENNENLERNRUNDGANG	XXX
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna		XXX	XXX	XXX	Aufguss in der finnischen Sauna	XXX
Shopöffnungszeiten/ Lounge	XXX	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	XXX	XXX	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	10.00 Uhr bis 16:00 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 18.03.2025 Änderungen vorbehalten