

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 31. März 2025 bis Sonntag, 06. April 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 Axel, Arkadiusz, und Alexander						
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 Beine, Knie & Füße	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	XXX	Rückenfit	Bauch- Beine- Po- Gymnastik	Liebscher & Bracht Rücken & Hüfte	Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>
14:00-14:30 Uhr Gymnastikraum	Stretch & Relax	XXX	XXX	Pilates	Yoga	Stretch & Relax	Fantasiereise
15:20 Uhr Rundgang <i>Treffpunkt SPA- Rezeption</i>	KENNENLERN- RUNDGANG	XXX	XXX	KENNENLERN- RUNDGANG	KENNENLERN- RUNDGANG	KENNENLERN- RUNDGANG	KENNENLERN- RUNDGANG
16:00-16:30 Uhr Gymnastikraum	Wirbelsäulen- Gymnastik	XXX	XXX	Faszientraining	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Yoga	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna		XXX	Aufguss in der finnischen Sauna			
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge							

- 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 19.03.2025 Änderungen vorbehalten