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 & 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>	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>
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	XXX	Aufguss in der finnischen Sauna			
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	15-19:30 Uhr	XXX	15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	10-12:00 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 31.03.2025 Änderungen vorbehalten