










# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 14. April 2025 bis Sonntag, 20. 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<br>Pool                           | AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Axel, Brigitte, Arkadiusz und Alexander  |   |  |   |   |   |   |
| 09:00-09:15 Uhr<br>Fitnessraum                    | Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym  |   |  |   |   |   |   |
| 09:30-10:10 Uhr<br>Gymnastikraum                  | Gymnastik    | <b>Acidosana®-Selbstmassage</b><br><i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>   | XXX  | <b>Liebscher &amp; Bracht Ganzkörpertraining</b>  | <b>Bauch – Beine – Po Gymnastik</b>   | <b>Liebscher &amp; Bracht Rücken &amp; Hüfte</b>  | <b>Gymnastik mit dem Pezziball</b>  |
| 10:30-12:00 Uhr<br>Rezeption                      | <b>NORDIC WALKING</b> <br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten<br/>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> | <b>NORDIC WALKING</b> <br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten<br/>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> | <b>NORDIC WALKING</b> <br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten<br/>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> | <b>NORDIC WALKING</b> <br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten<br/>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> | <b>NORDIC WALKING</b> <br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten<br/>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> | <b>NORDIC WALKING</b> <br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten<br/>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> | <b>NORDIC WALKING</b> <br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten<br/>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> |
| 15:00-15:50 Uhr<br>Gymnastikraum                  | <b>HEUTE UM 16:00 UHR Entspannung</b>    | XXX   | XXX  | <b>Pilates</b>  | <b>Qi Gong</b>  | <b>Faszientraining</b>  | <b>Liebscher &amp; Bracht Kopf, Nacken &amp; Schulter</b>   |
| 16:20 Uhr<br>Rundgang<br>Treffpunkt SPA-Rezeption | XXX   | XXX   | XXX  | <b>KENNENLERN-RUNDGANG</b>  | <b>KENNENLERN-RUNDGANG</b>  | <b>KENNENLERN-RUNDGANG</b>  | <b>KENNENLERN-RUNDGANG</b>  |
| 16:50 Uhr<br>Sauna                                | <b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>  | <b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>  | <b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>   | <b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>  | <b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>  | <b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>  | <b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>  |
| Shopöffnungszeiten/ Lounge                        | <b>15-19:30 Uhr</b>   | XXX   | XXX  | XXX   | <b>15-19:30 Uhr</b>   | <b>10-14:00 Uhr</b>   | <b>10-14:00 Uhr</b>   |

- 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 14.04.2025 Änderungen vorbehalten