

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 28. April 2025 bis Sonntag, 04. Mai 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 Ganzkörpertraining	XXX	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Liebscher & Bracht Beine, Knie & Füße	Gymnastik mit dem Pezziball	Gymnastik 	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>	 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>
15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum	Faszientraining	XXX	XXX	Pilates	Liebscher & Bracht Atem, Kiefer & Auge	Entspannung 	Entspannung 
16:20 Uhr Rundgang <i>Treffpunkt SPA- Rezeption</i>	KENNENLERN- RUNDGANG	KENNENLERN- RUNDGANG	XXX	KENNENLERN- RUNDGANG	KENNENLERN- RUNDGANG	KENNENLERN- RUNDGANG	KENNENLERN- RUNDGANG
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	15.00 Uhr bis 19:30 Uhr	15.00 Uhr bis 19:30 Uhr	Bitte wenden Sie sich an die Rezeption.		15.00 Uhr bis 19:30 Uhr	15.00 Uhr bis 19:30 Uhr	10.00 Uhr bis 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 25.04.2025 Änderungen vorbehalten