

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 12. Mai 2025 bis Sonntag, 18. 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, Catalina 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 | Bauch – Beine – Po-Gymnastik | XXX | Gymnastik mit dem Pezziball | Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining | Bauch – Beine – Po-Gymnastik | Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i> | Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining |
| 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> |  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> |
| 13:45-14:35 Uhr Gymnastikraum | XXX | Klangschalen Meditation | Rückenfit | Wirbelsäulen-Gymnastik | XXX | Chakra Meditation | Yoga |
| 15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum | XXX | Fantasiereisen Meditation | Stretch & Relax | Liebscher & Bracht Bein, Knie & Füße | XXX | Progressive Muskelentspannung | Stretch & Relax  |
| Kennenlern-Rundgang Treffpunkt SPA-Rezeption | XXX | 16:05 Uhr | 17:45 Uhr | 16:20 Uhr | XXX | 16:05 Uhr | 16:20 Uhr |
| 16:50 Uhr Sauna | XXX | XXX | XXX | Aufguss | Aufguss | XXX | Aufguss |
| Shopöffnungszeiten/ Lounge | 15-19:30 Uhr | Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiter 😊 | | | 15-19:30 Uhr | Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiter 😊 | |

- 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 08.05.2025 Änderungen vorbehalten