

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 09. Juni 2025 bis Sonntag, 15. Juni 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, Alexander und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Gymnastik	Gymnastik	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Rücken-Gymnastik	Entspannung nach Jacobsen
10:30-12:00 Uhr Rezeption	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	 NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	Smovey-Wanderung mit Marina	Smovey-Wanderung mit Marina
15:00-15:50 Uhr Gymnastikraum	XXX	Entspannung	XXX	XXX	Wirbelsäulen-Gymnastik	Entspannung mit den Klangschalen	12:20 Uhr Yogaübungen
Kennenlern-Rundgang <i>Treffpunkt SPA-Rezeption</i>	XXX	16:20 Uhr	XXX	XXX	16:20 Uhr	16:20 Uhr	XXX
16:50 Uhr Sauna	XXX	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	XXX
17:30 Uhr Kitchen Talk	Buchen Sie den Kitchen Talk direkt an der Rezeption Täglich um 17:30 Uhr erwartet Sie unsere Küchencrew zum Plaudern mit Sekt und Häppchen 15,00 € pro Person, nur mit Voranmeldung bis 12 Uhr						
Shopöffnungszeiten/ Lounge	Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiter 😊					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 04.06.2025 Änderungen vorbehalten