

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 14. Juli 2025 bis Sonntag, 20. Juli 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 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	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	XXX	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Gymnastik 🧘	Gymnastik 🧘	Gymnastik 🧘	XXX
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>	XXX	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>
13:00-13:50 Uhr Gymnastikraum	XXX	XXX	XXX	XXX	Entspannung 🧘	XXX	XXX
Kennenlern- Rundgang <i>Treffpunkt SPA- Rezeption</i>	XXX	XXX	16:20 Uhr	16:20 Uhr	XXX	XXX	16:20 Uhr
16:50 Uhr Sauna	XXX	XXX	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						
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiter 😊			15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	XXX

- 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 09.07.2025 Änderungen vorbehalten