

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 18. August 2025 bis Sonntag, 24. August 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 Kerstin, Sabine, Axel, Marina und Alexander						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym		XXX	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym			
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Gymnastik ☞	Stretch & Relax ☞	XXX	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Liebscher & Bracht Kopf, Nacken & Schulter	Gymnastik ☞	Yoga
10:30-12:00 Uhr Rezeption	MOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</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>	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>
Gymnastikraum	15:00 Uhr Fantasiereise	XXX	XXX	15:00 Uhr Faszientraining	15:00 Uhr Liebscher & Bracht Rücken & Hüfte	XXX	XXX
Kennenlern-Rundgang <i>Treffpunkt SPA-Rezeption</i>	16:20 Uhr	XXX	XXX	16:20 Uhr	16:20 Uhr	XXX	XXX
16:45 Uhr Sauna	Aufguss	XXX	XXX	Aufguss	Aufguss	XXX	XXX
17:30 Uhr Kitchen Talk 15,00€ p/P Voranmeldung bis 12.00 Uhr	Buchen Sie den Kitchen Talk direkt an der Rezeption Täglich um 17:30 Uhr erwartet Sie unsere Küchencrew zum Plaudern mit Sekt und Häppchen Buchen Sie direkt an der Rezeption 15,00€ p/P						
Shopöffnungszeiten/ Lounge	Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiter ☺					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 13.08.2025 Änderungen vorbehalten