

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

## Montag, 29. September 2025 bis Sonntag, 05. Oktober 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	<b>AQUA-FIT im SOLEBECKEN</b> mit Florentine, Axel, Kerstin und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	<b>Geräteeinweisung</b> im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Gymnastik	Gymnastik	Gymnastik	Ganzkörpertraining Liebscher & Bracht	Rücken & Hüfte Liebscher & Bracht	Bauch – Beine- Po Gymnastik	Gymnastik
10:30-11:45 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING	Smovey - Walk	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING
Gymnastikraum	 <b>13:05 Uhr</b> Gymnastik	 <b>13:05 Uhr</b> Gymnastik	 <b>13:05 Uhr</b> Gymnastik	<b>14:00 Uhr</b> Faszientraining  <b>15:00 Uhr</b> Wirbelsäulen- Gymnastik	<b>14:00 Uhr</b> Gymnastik mit dem Theraband  <b>15:00 Uhr</b> Kopf, Nacken & Schulter Liebscher & Bracht	<b>14:00 Uhr</b> Yoga  <b>15:00 Uhr</b> Entspannung mit den Klangschalen	  <b>15:00 Uhr</b> Fantasiereise
Kennenlern- rundgang Treffpunkt an Spa Rezeption	XXX	XXX	XXX	16:20 Uhr	16:20 Uhr	16:20 Uhr	16:50 Uhr
Aufguss in der Sauna	XXX	XXX	XXX	16:50 Uhr	16:50 Uhr	16:50 Uhr	XXX
Extra Anmeldung erforderlich	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	14:30-18:00 Uhr	15-17:30 Uhr	XXX	XXX	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 melden Sie sich zum Wellness Aktiv Programm an der Rezeption an**
- Stand 25.09.2025 Änderungen vorbehalten