

**Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung**  
**Montag, 29. Dezember 2025 bis Sonntag, 04. Januar 2026**

**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 Florentine			14:45 Uhr AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Brigitte	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Axel und Brigitte		XXX
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 	XXX	Gymnastik 	XXX	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Bodystyling mit dem Smoveyring	XXX
10:30-11:45 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING 	NORDIC WALKING 	Waldbaden 	XXX	NORDIC WALKING 	NORDIC WALKING 	XXX
Gymnastikraum	13:00 Uhr Gymnastik 	13:00 Uhr Gymnastik 	13:00 Uhr Gymnastik 	13:00 Uhr Entspannung mit den Klangschalen  14:00 Uhr Yoga - 5 Tibeter	14:00 Uhr Faszientraining  15:00 Uhr Liebscher & Bracht Beine, Knie & Füsse	14:00 Uhr Acidosana® Selbstmassage  15:00 Uhr Lymphgymnastik	XXX
Kennenlern-rundgang Treffpunkt an Spa Rezeption	14:00 Uhr	14:00 Uhr	14:00 Uhr	16:20 Uhr	16:20 Uhr	16:20 Uhr	XXX
Aufguss in der Sauna	XXX	XXX	XXX	16:50 Uhr	16:50 Uhr	16:50 Uhr	XXX
Extra Anmeldung erforderlich	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN Talk Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	XXX
Extra Anmeldung erforderlich	18:20 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein Dauer ca. 30 Minuten (kostenfrei für alle Gäste)	XXX	Wir starten gemeinsam um 18:30 Uhr in das neue Jahr	11:00 Uhr Neujahrs-wanderung	16:00 Uhr Wir stellen unsere hauseigene Kosmetik vor. Treffpunkt Shop	17:45 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein Dauer ca. 30 Minuten (kostenfrei für alle Gäste)	XXX
Shopöffnungszeiten/ Lounge	XXX	15-19:30 Uhr	Bitte melden Sie sich an der Rezeption ☺		15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	15-19:30 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 23.12.2025 Änderungen vorbehalten