

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 ☞ 15:05 Uhr Fantasiereise	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
Shopöffnungs- zeiten/ 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