

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 12. Januar 2026 bis Sonntag, 18. 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, Axel, Brigitte und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung	XXX	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym	Geräteeinweisung HEUTE UM 10:00 UHR			
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Gymnastik ✂	8:55 Uhr Gymnastik ✂	Gymnastik ✂	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Gymnastik ✂	09:00 Uhr Bauch – Beine – Po Gymnastik	09:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik
10:30-11:45 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING ✂	NORDIC WALKING ✂	NORDIC WALKING ✂	NORDIC WALKING ✂	NORDIC WALKING ✂	NORDIC WALKING ✂	NORDIC WALKING ✂
Gymnastikraum	XXX	XXX	XXX	14:00 Uhr Faszientraining 15:00 Uhr Liebscher & Bracht Rücken & Hüfte	14:35 Uhr Merdianstretching	14:00 Uhr Entspannung mit den Klangschalen 15:00 Uhr 5 – Tibeter Yoga	13:25 Uhr Acidosana® Selbstmassage
Kennenlern- rundgang Treffpunkt an Spa Rezeption	12:30 Uhr	14:35 Uhr	12:30 Uhr	16:20 Uhr	11:55 Uhr	16:10 Uhr	15:00 Uhr
Aufguss in der Sauna	XXX	XXX	XXX	16:50 Uhr	XXX	16:45 Uhr	17:05 Uhr
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	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Extra Anmeldung erforderlich	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	17:00 Uhr Fackelwanderung mit Glühwein Dauer ca. 30 Minuten (kostenfrei für alle Gäste)	XXX
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	Bitte melden Sie sich an der Rezeption ☺				15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	10-12:00 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 09.01.2026 Änderungen vorbehalten