

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 16. Februar 2026 bis Sonntag, 22. Februar 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 Axel, Brigitte, Florentine und Marina				
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum					Geräteeinweisung Heute um 08:55 Uhr		Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Bewegliche & stabile Hüfte	Bauch, Beine- Po Gymnastik	Igelball-Selbstmassage	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	XXX	Rückenfit	Bauch, Beine- Po Gymnastik
10:30-11:45 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING	NORDIC WALKING
Gymnastikraum	13:05 Uhr Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining 15:00 Uhr Faszientraining	15:00 Uhr Wirbelsäulen-Entspannung	13:00 Uhr Qi- Gong 14:00 Uhr Acidosana® Selbstmassage für zu Hause	14:00 Uhr Liebscher & Bracht Rücken & Hüfte 15:00 Uhr Liebscher & Bracht Kopf, Nacken & Schulter	15:10 Uhr Acidosana® Selbstmassage für zu Hause 16:10 Uhr Meridianstretching	14:00 Uhr Faszientraining 15:00 Uhr Stretch & Relax	14:00 Uhr Entspannung mit den Klangschalen
Kennenlernrundgang Treffpunkt an Spa Rezeption	16:20 Uhr	16:20 Uhr	15:20 Uhr	16:20 Uhr	17:45 Uhr	16:20 Uhr	XXX
Aufguss in der Sauna	16:50 Uhr	16:50 Uhr	17:45 Uhr	16:50 Uhr	XXX	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	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Shopöffnungszeiten/ Lounge	Bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiterinnen 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 Schnüller markiert.
- Bitte melden Sie sich zum Wellness Aktiv Programm an der Rezeption an
- Stand 13.02.2026 Änderungen vorbehalten