

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 23. Februar 2026 bis Sonntag, 01. März 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 Arkadiusz, Brigitte, Axel und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Bauch, Beine- Po Gymnastik	Bodystyling mit dem Smoveyring	Meridian- Stretching	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Stretch & Relax	Bauch, Beine- Po Gymnastik	Aerobic
10:30-11:45 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING ☞	Waldbaden ☞	NORDIC WALKING ☞	NORDIC WALKING ☞	Waldbaden ☞	NORDIC WALKING ☞	NORDIC WALKING ☞
Gymnastikraum	14:00 Uhr Stretch & Relax 16:20 Uhr Fantasiereise	13:10 Uhr Acidosana® Selbstmassage für zu Hause 15:55 Uhr Qi- Gong	15:00 Uhr Lymphgymnastik	14:30 Uhr Liebscher & Bracht Rücken & Hüfte 15:30 Uhr Liebscher & Bracht Kopf, Nacken & Schulter	14:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik 15:00 Uhr Faszientraining	14:00 Uhr Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining 15:00 Uhr Pilates	13:00 Uhr Entspannung mit den Klangschalen
Kennenlern- rundgang Treffpunkt an Spa Rezeption	17:25 Uhr	XXX	16:20 Uhr	16:20 Uhr	16:20 Uhr	16:20 Uhr	XXX
Aufguss in der Sauna	XXX	16:50 Uhr	16:50 Uhr	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	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	Bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiterinnen der Rezeption 😊			15-19:30 Uhr	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 17.02.2026 Änderungen vorbehalten