

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 09. März 2026 bis Sonntag, 15. 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 Florentine, Brigitte, Axel und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	XXX	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym					
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Heute um 10 :10 Uhr Gymnastik 	Bauch, Beine- Po Gymnastik	Gymnastik mit dem Pezziball 	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining	Stretch & Relax	Bauch, Beine- Po Gymnastik	Aerobic
10:30-11:45 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING 	Waldbaden 	NORDIC WALKING 	NORDIC WALKING 	NORDIC WALKING 	NORDIC WALKING 	NORDIC WALKING 
Gymnastikraum	XXX	15:00 Uhr Qi- Gong	14:00 Uhr Acidosana® Selbstmassage 15:00 Uhr Meridianstretching	14:00 Uhr Liebscher & Bracht Rücken & Hüfte 15:00 Uhr Liebscher & Bracht Kopf, Nacken & Schulter	15:30 Uhr Faszientraining	14:00 Uhr Yoga 15:00 Uhr Entspannung mit den Klangschalen	13:10 Uhr Pilates
Kennenlern- rundgang Treffpunkt an Spa Rezeption	15:55 Uhr	16:20 Uhr	XXX	16:20 Uhr	16:20 Uhr	16:20 Uhr	XXX
Aufguss in der Sauna	XXX	16:50 Uhr	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	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	15-19:30 Uhr	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 05.03.2026 Änderungen vorbehalten