













Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 06. April 2026 bis Sonntag, 12. April 2026

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung bis 18:00 Uhr am Vorabend an der Rezeption erforderlich. Vielen Dank.

Gut zu wissen: Alle Kurse sind auch für Einsteiger geeignet und im Rahmen Ihres Aufenthalts enthalten. Angebote für Schwangere sind mit einem Schnuller gekennzeichnet.

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15-08:45 Uhr Pool	AQUA-FIT im Sole-Pool mit Florentine, Brigitte und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	 Bauch – Beine -Po Gymnastik	 Gymnastik	 Gymnastik	 Gymnastik	×	Aerobic	 Bauch – Beine -Po Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	 Waldbaden	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	Smovey Wanderung	 NORDIC WALKING
Gymnastikraum	15:15 Uhr Acidosana® Selbstmassage	 14:00 Uhr Qi Gong	×	×	 12:10 Uhr Gymnastik	14:50 Uhr Acidosana® Selbstmassage	×
Kennenlern-Rundgang Treffpunkt an der Spa-Rezeption	16:20 Uhr	×	×	×	16:20 Uhr	15:45 Uhr	×
Besondere Angebote Anmeldung erforderlich	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN Talk Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person
Öffnungszeiten Shop & Lounge	Bitte wenden Sie sich an die MitarbeiterInnen an der Rezeption.				15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	×