




Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 04. Mai 2026 bis Sonntag, 10. Mai 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
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	 Gymnastik	 Gymnastik	 Gymnastik	 Gymnastik	 Gymnastik	Bauch – Beine – Po Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	SMOKEY- WANDERUNG
Gymnastikraum	×	×	15:00 Uhr Q - Gong	×	×	×
Kennenlern-Rundgang Treffpunkt an der Spa-Rezeption	×	×	16:45 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
Öffnungszeiten Shop & Lounge	15:00 bis 19:30 Uhr	×	×	15:00 bis 18:00 Uhr	15:00 bis 19:30 Uhr	15:00 bis 19:30 Uhr