









# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 11. Mai 2026 bis Sonntag, 17. 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
<b>08:15-08:45 Uhr</b> Pool	<b>AQUA-FIT im Sole-Pool</b> mit Florentine, Brigitte und Michaela					
<b>09:00-09:15 Uhr</b> Fitnessraum	<b>Geräteeinweisung</b>					
<b>09:30-10:10 Uhr</b> Gymnastikraum	 Gymnastik	 Gymnastik	 Gymnastik	 Gymnastik	 Gymnastik	<b>Faszientraining</b>
<b>10:30-12:00 Uhr</b> Rezeption	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	 NORDIC WALKING	×	<b>13:30 Uhr</b> WALDBADEN
Gymnastikraum	×	×	×	×	×	<b>12:40 Uhr</b> Qi – Gong
<b>Besondere Angebote</b>  <b>Anmeldung erforderlich</b>	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN Talk Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person	<b>17:30 Uhr</b> KITCHEN TALK Kulinarischer Apéro 15 € pro Person
<b>Öffnungszeiten</b> Shop & Lounge	15-19:30 Uhr	Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiterinnen 😊		15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr	15-19:30 Uhr