

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 25. Dezember 2023 bis Sonntag, 31. Dezember 2023

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 Dimitar, Brigitte, Nadine oder Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Rückenfit	Bauch-Beine-Po Gymnastik	Bodystyling mit dem Smoveyring	Stretch & Relax <small>c/o</small>	Meridian- Stretching	Aerobic	Bauch-Beine-Po Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING <small>c/o</small> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <small>c/o</small> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <small>c/o</small> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i>	SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING <small>c/o</small> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	Entspannung mit den Klangschalen <small>c/o</small>	Faszientraining	Yoga	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Igelball- Selbstmassage <small>c/o</small>	Pilates <small>c/o</small>	Entspannung mit den Klangschalen <small>c/o</small>
16:20 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG <i>Treffpunkt SPA-Rezeption</i>						
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna						
Dies & Das	<u>17:15 Uhr</u> Fackelwanderung mit Glühwein Dauer: ca. 45 Minuten Treffpunkt an der Rezeption Anmeldung erforderlich	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	<u>17:15 Uhr</u> Fackelwanderung mit Glühwein Dauer: ca. 45 Minuten Treffpunkt an der Rezeption Anmeldung erforderlich	XXXX
Shopöffnungszeiten/ Lounge	10:00 bis 15.00 Uhr	XXXX	13.00 bis 19.30 Uhr	13.00 bis 19.30 Uhr	13.00 bis 19.30 Uhr	14.00 bis 19.30 Uhr	10.00 bis 15.00 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 informieren Sie den Wellnesstrainer über Ihre Schwangerschafts-Woche.** Stand 19.12.2023 Änderungen vorbehalten