

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 06. Mai 2024 bis Sonntag, 12. Mai 2024

*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	<b>AQUA-FIT im SOLEBECKEN</b> mit Conny, Nadine, Axel und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	<b>Geräteeinweisung</b> im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	<b>Bewegliche &amp; stabile Hüfte</b>	<b>Bauch-Beine-Po Gymnastik</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Bauch-Beine-Po Gymnastik</b>	<b>Liebscher &amp; Bracht Kopf, Nacken &amp; Schulter</b>	<b>Aerobic</b>	<b>Bauch-Beine-Po Gymnastik</b>
10:30-12:00 Uhr Rezeption	<b>10:30-12:00 Uhr Rezeption SMOVEY-WALK</b> <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>10:30-12:00 Uhr Rezeption NORDIC WALKING</b> <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	<b>NORDIC WALKING</b>  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	<b>10:30-12:00 Uhr Rezeption NORDIC WALKING</b> <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>NORDIC WALKING</b>  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>
	<b>Start 10:00 Uhr WANDERUNG ALBSEE Höchenschwand ca. 10 km Dauer ca. 3,5 Std.</b>	<b>Start 10:00 Uhr WANDERUNG GEISSENPfad Menzenschwand ca. 11 km Dauer ca. 4,5 Std. Transfer eigener PKW</b>			<b>Start 10:00 Uhr WANDERUNG WOLFSPFAD Höchenschwand ca. 13 km Dauer ca. 4 Std.</b>		
	<b>RUNDWANDERUNG</b> 290 Höhenmeter Auf- und Abstieg	<b>RUNDWANDERUNG</b> 290 Höhenmeter Auf- und Abstieg			<b>RUNDWANDERUNG</b> 250 Höhenmeter Auf- und Abstieg		
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	<b>Yoga Nidra</b>	<b>Fantasiereise</b>	<b>Entspannung mit den Klangschalen</b>	<b>Acidosana®-Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b>	<b>Pilates</b>	<b>Yoga</b>
16:20 Uhr Rundgang	<b>KENNENLERNRUNDGANG</b> Treffpunkt SPA-Rezeption						
16:50 Uhr Sauna	<b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>						
Extra Anmeldung erforderlich	<b>17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE</b> Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE</b> Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE</b> Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE</b> Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE</b> Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE</b> Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	<b>17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE</b> Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Shopöffnungszeiten/ Lounge	<b>Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiter.</b>			<b>15:00-19:30 Uhr</b>	<b>15:00-19:30 Uhr</b>	<b>15:00-19:30 Uhr</b>	<b>XXX</b>

- 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 03.05.2024 Änderungen vorbehalten