

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 22. Juli 2024 bis Sonntag, 28. Juli 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	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Conny, Brigitte und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Aktive Bewegung mit Faszien-abläufen	Bodystyling mit dem Smovey- Ring	Bauch – Beine – Po Gymnastik	Gymnastik mit dem Ball	Lymph-Gymnastik	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 <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>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING <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>
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	Heute um 16:20 Uhr Fantasiereise	XXX	5 – Tibeter Yogaübungen	Heute um 16:20 Uhr Gymnastik	Heute um 16:20 Uhr Fantasiereise	Entspannung mit den Klangschalen	Heute um 16:20 Uhr Gymnastik
16:20 Uhr Rundgang	Heute 17:15 Uhr	XXX	KENNENLERN-RUNDGANG <i>Treffpunkt SPA-Rezeption</i>	Heute 17:15 Uhr KENNENLERN-RUNDGANG <i>Treffpunkt SPA-Rezeption</i>		KENNENLERN-RUNDGANG	Heute 17:15 Uhr
16:50 Uhr Sauna	17:40 Uhr Aufguss in der finnischen Sauna	XXX		17:40 Uhr Aufguss in der finnischen Sauna		Aufguss in der finnischen Sauna	17:40 Uhr Aufguss in der finnischen Sauna
Extra Anmeldung erforderlich	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person	17:30 Uhr KITCHEN TALK POSSIBLE Kulinarischer Apéro 15,00 € pro Person
Shopöffnungszeiten/ Lounge	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr		XXX	15.00 Uhr bis 19.30 Uhr			10.00 Uhr bis 14.00 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 melden Sie sich zum Wellness Aktiv Programm an der Rezeption an**
- Stand 18.07.2024 Änderungen vorbehalten