

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 22. April 2024 bis Sonntag, 28. April 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, Dimitar 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	Aktive Bewegung mit Faszienabläufen	Gymnastik mit dem Theraband	Bauch-Beine-Po Gymnastik	Rückenfit	Bewegliche & stabile Hüfte	Aerobic	Yoga
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>	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>
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	Yoga Nidra	Stretch & Relax	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Fantasiereise	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Pilates	XXX
16:20 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption						XXX
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna						XXX
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
Shopöffnungs- zeiten/ Lounge	15:00-19:30 Uhr	XXX	15:00-19:30 Uhr	XXX	15:00-19:30 Uhr	15:00-19:30 Uhr	10:00-14:00 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 18.04.2024 Änderungen vorbehalten