

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 29. April 2024 bis Sonntag, 05. 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	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Conny, Nadine, Dimitar, Axel 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 	Bauch-Beine-Po Gymnastik	Gymnastik mit dem Theraband 	Liebscher & Bracht Ganzkörpertraining 	Aerobic	Bewegliche & stabile Hüfte 	Bauch-Beine-Po Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	SMOVEY-WALK Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem	NORDIC WALKING  das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption	SMOVEY-WALK  Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem	NORDIC WALKING  das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption	SMOVEY-WALK  Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem	NORDIC WALKING  das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption	NORDIC WALKING  das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	Acidosana®-Selbstmassage Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause	Fantasiereise 	Heute um 15:50 Uhr Stretch & Relax 	Wirbelsäulengymnastik 	5 - Tibeter	Entspannung mit den Klangschalen 	Yoga
16:20 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt SPA-Rezeption		XXX	KENNENLERN-RUNDGANG			
16:50 Uhr Sauna	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	15:00-19:30 Uhr	Bitte wenden Sie sich an die Rezeptionsmitarbeiter.			15:00-19:30 Uhr	15:00-19:30 Uhr	XXX

- 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 25.04.2024 Änderungen vorbehalten