














# 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 <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	SMOVEY-WALK  <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>	NORDIC WALKING  <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	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