








# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 08. Juli 2024 bis Sonntag, 14. 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	<b>AQUA-FIT im SOLEBECKEN</b> mit Brigitte, Arkadiusz, Susanne und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung	XXX	HEUTE UM 10:30 Uhr	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym	HEUTE UM 10:00 Uhr		
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Lymph-Gymnastik	XXX	XXX	Gymnastik mit dem Pezziball	Faszientraining	HEUTE UM 09:00 UHR Rückenfit	HEUTE UM 09:00 UHR Bauch – Beine – Po Gymnastik
10:30-12:00 Uhr Rezeption	 <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>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>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>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>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>
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	5 – Tibeter Yogaübungen	 Fantasiereise	XXX	XXX	Qi Gong	<b>Acidosana®-Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	 Entspannung mit den Klangschalen
16:20 Uhr Rundgang	<b>KENNELNERN-RUNDGANG</b> <i>Treffpunkt SPA-Rezeption</i>	HEUTE UM 18:00 UHR	HEUTE UM 17:10 UHR	<b>KENNELNERNRUNDGANG</b> Treffpunkt SPA-Rezeption			
16:50 Uhr Sauna	XXX	HEUTE UM 18:20 UHR	HEUTE UM 17:20 UHR	Aufguss in der finnischen Sauna			
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	Bitte wenden Sie sich an unsere Rezeptionsmitarbeiter.		15:00-19:30 Uhr	XXX	15:00-19:30 Uhr	15:00-19:30 Uhr	15:00-19:30 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 04.07.2024 Änderungen vorbehalten