

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 15. Juli 2024 bis Sonntag, 21. 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 Conny, Susanne und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung	Heute um 10:00 Uhr Geräteeinweisung	XXX	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym			
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Aktive Bewegung mit Faszien- abläufen	Bauch – Beine – Po Gymnastik	Stretch & Relax	Aerobic	Bewegliche & stabile Hüfte	Rückenfit	Aerobic
10:30-12:00 Uhr Rezeption	<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>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	Yoga Nidra	<b>Acidosana®- Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Heute um 16:25 Uhr 5 – Tibeter Yogaübungen	XXX	Heute um 16:20 Uhr Fantasiereise	Entspannung mit den Klangschalen	XXX
16:20 Uhr Rundgang	<b>KENNENLERN-RUNDGANG</b> Treffpunkt SPA- Rezeption		Heute 17:20 Uhr	Heute 16:45 Uhr	Heute 17:15 Uhr	<b>KENNENLERN-RUNDGANG</b> Treffpunkt SPA-Rezeption	
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna	XXX				Aufguss in der finnischen Sauna	XXX
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
Shopöffnungs- zeiten/ 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 11.07.2024 Änderungen vorbehalten