

# Aktivprogramm



Bitte melden Sie sich bis 18:00 Uhr am Vorabend des Programms an der Rezeption an.

## Montag

- 8:00 - 8:45 Uhr Pilates / Yoga | Treffpunkt: Haus des Lichts \*
- 9:00 - 9:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts \*
- 10:00 - 10:45 Uhr: Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad \*
- 11:00 - 12:00 Uhr Wandern / Nordic Walking | Treffpunkt: Hotellobby

\*\*\*\*

## Dienstag

- 8:00 - 8:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad \*
  - 9:00 - 9:45 Uhr Atemtechnik mit Entspannung | Treffpunkt: Haus des Lichts \*
  - 10:00 - 12:00 Uhr 2 Stunden Wanderung / Nordic Walking | Treffpunkt: Hotellobby
- Achtung: Entfällt bei schlechter Witterung!

\*\*\*\*

## Mittwoch

- 8:00 - 8:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts \*
- 9:00 - 10:00 Uhr Waldbaden | Treffpunkt: Hotellobby

\*\*\*\*

## Donnerstag

- 8:00 - 8:45 Uhr Body-Rücken-Workout | Treffpunkt: Haus des Lichts \*
- 9:00 - 9:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts \*
- 10:00 - 10:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad \*
- 10:30 - 12:00 Uhr KräuterStunde mit Yvonne | Treffpunkt: Hotellobby
- 11:00 - 12:00 Uhr Naturwanderung | Treffpunkt: Hotellobby

\*\*\*\*

## Freitag

- 8:00 - 8:45 Uhr Pilates / Yoga | Treffpunkt: Haus des Lichts \*
- 9:00 - 9:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts \*
- 10:00 - 10:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad \*
- 16:00 - 17:00 Uhr Naturwanderung | Treffpunkt: Hotellobby

*\*Bitte Handtuch mitbringen!*

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Fitness-Trainerin Melanie & Kräuterfee Yvonne