

Aktivprogramm

gut
eder-
mann

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