

Aktivprogramm

Sonntag | Neujahr

16:30 – 18:00 Uhr Fackelwanderung mit Glühweinpfang | Treffpunkt: Hotelloobby

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: Hotelloobby

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: Hotelloobby

Achtung: Entfällt bei schlechter Witterung!

Mittwoch

8:00 – 8:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts *

9:00 – 10:00 Uhr Naturwanderung | Treffpunkt: Hotelloobby

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 *

11:00 – 12:00 Uhr Naturwanderung | Treffpunkt: Hotelloobby

Freitag | Heilige Drei Könige

10:00 – 12:00 Uhr Winterwanderung | Treffpunkt: Hotelloobby

**Bitte Handtuch mitbringen!*

Wir freuen uns auf Sie!