

## 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 Naturwanderung | 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 \*  
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

\*\*\*\*

## Samstag | Heiligabend

17:00 Uhr Glühweinpfang für alle Gäste auf der Terrasse

\*\*\*\*

## Sonntag | 1. Weihnachtsfeiertag

- 16:30 - 18:00 Uhr Fackelwanderung mit Glühweinpfang | Treffpunkt: Hotellobby

*\*Bitte Handtuch mitbringen!*

Wir freuen uns auf Sie!