

# Aktivprogramm

## Montag | 2. Weihnachtsfeiertag

10:00 – 12:00 Uhr Winterwanderung | 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

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: Hotelloobby

\*\*\*\*

## Samstag | Silvester

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

*\*Bitte Handtuch mitbringen!*

Wir freuen uns auf Sie!