

# 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

\*\*\*\*

## Samstag

10:00 – 11:00 Uhr Yoga | Treffpunkt: Hotelloobby

*\*Bitte Handtuch mitbringen!*