

AKTIVPROGRAMM

13. – 19. März 2023

Bitte melden Sie sich bis 18:00 Uhr am Vorabend des Programms an der Rezeption an.

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-Basensport-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 *
- 15:00 – 16:00 Uhr Naturwanderung | Treffpunkt: Hotellobby
- 17:00 – 18:00 Uhr Yoga | Treffpunkt: Hotellobby *

Samstag

- 8:00 – 9:00 Uhr Yoga | Treffpunkt: Hotellobby *

**Bitte Handtuch mitbringen!*