

AKTIVPROGRAMM

22. – 28. Januar 2024

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

Montag

8:00 - 8:45 Uhr Entspannungs- / Lymphgymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts *

9:00 – 9:45 Uhr Pilates | Treffpunkt: Haus des Lichts *

10:00 – 11:00 Uhr Wandern / Nordic Walking | Treffpunkt: Hotellobby

Dienstag

8:00 – 8:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *

9:00 – 9:45 Uhr Entspannung / Stretching | Treffpunkt: Haus des Lichts *

10:00 – 10:45 Uhr Pilates | Treffpunkt: Haus des Lichts *

11:00 – 13:00 Uhr 2 Stunden Wanderung / Nordic Walking | Treffpunkt: Hotellobby

Achtung: Entfällt bei schlechter Witterung!

Mittwoch

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

9:00 – 9:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *

10:00 – 10:45 Uhr Pilates/Kräftigung | Treffpunkt: Haus des Lichts *

11:00 – 12:00 Uhr Stretching / Faszien | Treffpunkt: Haus des Lichts *

Donnerstag

8:00 – 8:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *

9:00 – 9:45 Uhr Pilates (Bauch, Beine, Po) | Treffpunkt: Haus des Lichts *

10:00 – 10:45 Uhr Aerobic | Treffpunkt: Schwimmbad *

11:00 – 11:45 Uhr Stretching / Muskellockerung | Treffpunkt: Haus des Lichts *

Freitag

8:00 – 8:45 Uhr Morgen Fit Gymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts *

9:00 – 9:45 Uhr Aquagymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *

10:00 – 12:00 Uhr 2 Stunden Wanderung / Nordic Walking | Treffpunkt: Hotellobby

Achtung: Entfällt bei schlechter Witterung!

Samstag

8:00 – 8:45 Uhr Morgen Gymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts *

9:00 – 9:45 Uhr Pilates | Treffpunkt: Haus des Lichts *

10:00 – 10:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem! Gerne machen wir eine Teilnahme am Aktivprogramm jederzeit für Sie möglich. Unser Rezeptions-Team ist für Sie da.

**Bitte Handtuch mitbringen!*