AKTIVPROGRAMM

25. März 2024 – 31. März 2024

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

10:00 – 12:00 Uhr Naturwanderung / Treffpunkt: Hotellobby

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!*