

AKTIVPROGRAMM

20. Mai 2024 – 26. Mai 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 *

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 – 10:30 Uhr Waldbaden | 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 *

11:00 – 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!*