

AKTIVPROGRAMM

27. Mai 2024 – 02. Juni 2024

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

Montag

8:00 - 8:45 Uhr Morgengymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts *

9:00 - 9:45 Uhr Rückenschule / Entspannung | 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 Morgengymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts *

9:00 - 11:00 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 *

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!*