

AKTIVPROGRAMM

16. September 2024 – 22. September 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 *
- 11:15 - 11:45 Uhr Yoga-Meditation | Treffpunkt: Alpinum

Dienstag

- 8:00 - 8:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *
 - 9:15 - 9:45 Uhr Atemtechnik mit Entspannung | Treffpunkt: Haus des Lichts *
 - 10:00 - 12:00 Uhr 2 Stunden Wanderung / Nordic Walking | Treffpunkt: Hotelloobby
- Achtung: Entfällt bei schlechter Witterung!*

Mittwoch

- 8:00 - 8:45 Uhr Entspannung / Autogenes Training | Treffpunkt: Haus des Lichts *
- 9:00 - ca. 10:30 Uhr Waldbaden | Treffpunkt: Hotelloobby

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 *
- 11:15 - 12:15 Uhr Meditative Wanderung | Treffpunkt: Hotelloobby

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 *
- 11:15 - 11:45 Uhr Yoga-Meditation | Treffpunkt: Alpinum

Samstag

- 10:00 - 12:00 Uhr Kräuterwanderung mit Monika Seidenfuß-Bauernschmid
- Treffpunkt: Hotelloobby

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!*