

# AKTIVPROGRAMM

23. September 2024 – 29. 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!*