

# AKTIVPROGRAMM

28. Oktober 2024 – 03. November 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 \*
- 9:15 - 9:45 Uhr Yoga-Meditation | Treffpunkt: Alpinum

\*\*\*\*

## 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 Herbst Wanderung | 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!*