

AKTIVPROGRAMM

21. April 2025 – 27. April 2025

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

Dienstag Liana @ Sonja

9:00 – 10:00 Uhr Waldbaden | Treffpunkt: Hotellobby

10:00 – 12:00 Uhr 2 Stunden Wanderung | Treffpunkt: Hotellobby

15:00 – 16:00 Uhr Schwingstab | Bewegung zur Lockerung der Muskulatur mit Sonja

Die Wanderung findet direkt im Anschluss zum Waldbaden statt!

Achtung: Entfällt bei schlechter Witterung!

Mittwoch Beate & Michael

10:00 – 10:45 Uhr Pilates | Treffpunkt: Haus des Lichts *

11:00 – 11:45 Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *

14:00 – 16:00 Uhr 2 Stunden Wanderung | Treffpunkt: Hotellobby

Achtung: Entfällt bei schlechter Witterung!

Donnerstag Beate & Sonja

10:00 – 10:45 Uhr Entspannung / Atemgymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts *

11:00 – 11:45 Uhr Meditation Entspannung | Treffpunkt: Haus des Lichts *

15:00 – 16:00 Uhr | Pilates mit Sonja

Freitag Regina & Sonja

10:00 – 10:45 Uhr Rückengymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts *

11:00 – 11:45 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *

15:00 – 16:00 Uhr | Funktionales Training mit Sonja

Samstag Sonja

-

8:00 – 9:00 Uhr Power Yoga mit Sonja | Treffpunkt: Haus des Lichts *

11:00 – 12:00 Uhr Rückenfit mit Sonja | Treffpunkt: Haus des Lichts *

-

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!*