

AKTIVPROGRAMM

5. Mai 2025 – 11. Mai 2025

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: Hotellobby

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 Waldbaden/Meditation im Wald | 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 *

11:15 – 11:45 Uhr Yoga – Meditation / Treffpunkt: Alpinum

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!*