

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung Montag, 21. November 2022 bis Sonntag, 27. November 2022

*Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung bis 18 Uhr am Vorabend  
an der Hotelrezeption erforderlich, vielen Dank!*

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15-08:45 Uhr Pool	<b>AQUA-FIT im SOLEBECKEN</b> mit Kornelia, Dimitar, Brigitte oder Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	<b>Geräteeinweisung</b> mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	<b>Bewegliche &amp; Stabile Hüfte</b>	<b>Bauch-Beine-Po-Gymnastik</b>	<b>Rückenfit</b>	<b>Stretching</b>	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b>	<b>Gymnastik mit dem Pezziball</b>	<b>Aerobic</b>
10:30 Uhr Rezeption	<b>Qi-Walking</b> <i>Steigert den Energie-Level</i> <i>Vertiefte Atmung, achtsame Schritte, Selbstmassagen &amp; Aktivierung der Meridian-Punkte</i>  <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>  <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>  <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>  <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>  <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>  <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Nordic Walking Stöcke erhalten</i> <i>Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i>  <i>Gesamtdauer ca. 1,5 h</i>
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	<b>Yoga Nidra</b>	<b>Acidosana®-Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	<b>Fantasiereise</b>	<b>Acidosana®-Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	<b>xxx</b>	<b>Yoga</b>	<b>Pilates</b>
16:20 Uhr Rundgang	<b>KENNENLERN-RUNDGANG</b> durch den SPA-Bereich, Treffpunkt SPA-Rezeption				<b>xxx</b>	<b>KENNENLERN-RUNDGANG</b>	<b>xxx</b>
16:50 Uhr Sauna	<b>AUFGUSS in der Finnischen Sauna</b>				<b>xxx</b>	<b>AUFGUSS in der Finnischen Sauna</b>	<b>xxx</b>

- Alle Kursangebote sind auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet und im Rahmen Ihres Hotelarrangements inbegriffen.
- **Aktiv-Programm für Schwangere: Wir haben alle Programme, welche für Schwangere besonders geeignet sind, mit einem Schnuller markiert.**
- **Bitte informieren Sie den Wellnesstrainer über Ihre Schwangerschafts-Woche.** Stand 23.11.2022 Änderungen vorbehalten