

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 13. März 2022 bis Sonntag, 19. März 2023

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	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Dimitar und Marina						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	Gymnastik mit dem Theraband	Rückenfit	Bauch-Beine-Po- Gymnastik	Gymnastik mit dem Theraband	Rückenfit	Aerobic	Gymnastik mit dem Theraband
10:30-12:00 Uhr Rezeption	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	Fantasiereise	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Stretch & Relax	Fantasiereise	Entspannung mit den Klangschalen	Yoga	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>
16:20 Uhr Rundgang	KENNELNERN-RUNDGANG						
14:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna						XXX
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna						
Öffnungszeiten Bar in der Lounge im Suitenhaus/ Shop	15:00 – 19:30 Uhr	15:00 – 19:30 Uhr	15:00 – 19:30 Uhr	15:00 – 19:30 Uhr	15:00 – 19:30 Uhr	15:00 – 19:30 Uhr	10:00 – 14:00 Uhr
Bitte wenden Sie sich außerhalb der Shop-Öffnungszeiten an unsere Mitarbeiter an der Rezeption.							

- 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 09.03.2023 Änderungen vorbehalten