

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

Montag, 18. September 2023 bis Sonntag, 24. September 2023

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15-08:45 Uhr Pool	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Conny, 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	Bewegliche & stabile Hüfte	Aerobic	Aktive Bewegung mit Faszienabläufen	Bauch-Beine-Po Gymnastik	Rückenfit	Heute 09:00 Uhr Gymnastik mit dem Pezziball	Heute 09:00 Uhr Yoga
Rezeption	10:30-12:00 Uhr Rezeption SMOVEY-WALK Gesamtdauer ca. 1,5 h Abfahrt 10:00 Uhr WANDERUNG PANORAMAWEG Ibach ca. 12 km Dauer ca. 5 Std. inkl. Shuttle mit dem Hotelbus nach Ibach 15,00 € pro Person inklusive Lunchpaket RUNDWANDERUNG 229 Höhenmeter Auf- und Abstieg Premiumweg Genießerpfad	10:30-12:00 Uhr Rezeption NORDIC WALKING Gesamtdauer ca. 1,5 h Start 09:30 Uhr WANDERUNG ALBSEE Höhenschwand ca. 10 km Dauer ca. 3,5 Std. RUNDWANDERUNG 290 Höhenmeter Auf- und Abstieg	10:30-12:00 Uhr Rezeption SMOVEY-WALK Gesamtdauer ca. 1,5 h Abfahrt 10:00 Uhr WANDERUNG BERNAUER HOCHTAL STEIG ca. 16 km Dauer ca. 6,5 Std. inkl. Shuttle mit dem Hotelbus nach Bernau 15,00 € pro Person inklusive Lunchpaket RUNDWANDERUNG 689 Höhenmeter Premiumweg Genießerpfad	10:30-12:00 Uhr Rezeption NORDIC WALKING Gesamtdauer ca. 1,5 h Abfahrt 09:00 Uhr WANDERUNG Wolfssteig von Waldshut nach Höhenschwand ca. 22 km Dauer ca. 7,5 Std. 15,00 € pro Person inklusive Lunchpaket Streckentour 290 Höhenmeter Auf- und Abstieg	10:30-12:00 Uhr Rezeption SMOVEY-WALK Gesamtdauer ca. 1,5 h Start 10:00 Uhr WANDERUNG WASSERFALLSTEIG bis TODTNAUBERG mit Blackforestline ca. 12,4 km Dauer ca. 5,5-6 Std. inkl. Shuttle mit dem Hotelbus nach Feldberg Ort und Abholung in Todtnauberg und Eintritt 25,00 € pro Person Streckentour 411 Höhenmeter Aufstieg 623 Höhenmeter Abstieg Premiumweg Genießerpfad	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	10:30-12:00 Uhr Rezeption SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h
	15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	Beckenboden-Gymnastik	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	XXX	Fantasiereise	Stretch & Relax	Progressive Muskelentspannung
16:20 Uhr Rundgang	KENNENLERNRUNDGANG Treffpunkt an der Spa Rezeption		XXX	KENNENLERNRUNDGANG			XXX
16:50 Uhr Sauna	Aufguss in der finnischen Sauna		XXX	Aufguss in der finnischen Sauna			XXX
Öffnungszeiten Shop	11:00 bis 17:00 Uhr	12:00 bis 18:00 Uhr	XXX	15:00 bis 19:30 Uhr	15:00 bis 19:30 Uhr	15:00 bis 19:30 Uhr	10:00 bis 14:00 Uhr

- 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 Schwangerschaftswoche.** Stand 14.09.2023, Änderungen vorbehalten