

# Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung

## Montag, 20. November 2023 bis Sonntag, 26. November 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, Marion und Nadine						
09:00-09:15 Uhr Fitnessraum	Geräteeinweisung im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:10 Uhr Gymnastikraum	<b>Aktive Bewegung mit Faszienabläufen</b>	<b>Bauch-Beine-Po Gymnastik</b>	<b>Gymnastik mit dem Theraband</b>	<b>Rückenfit</b>	<b>Bodystyling mit dem Smoveyring</b>	<b>Aerobic</b>	<b>Bauch-Beine-Po Gymnastik</b>
10:30-12:00 Uhr Rezeption	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten</i> Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption Gesamtdauer ca. 1,5 h	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten</i> Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption Gesamtdauer ca. 1,5 h	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	<b>NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten</i> Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption Gesamtdauer ca. 1,5 h	<b>SMOVEY-WALK</b> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h
15:20-16:05 Uhr Gymnastikraum	<b>Yoga Nidra</b>	<b>Fantasiereise</b>	<b>Acidosana®-Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	<b>Heute um 15:10 Uhr Stretch &amp; Relax</b>	<b>Meridian-Stretching</b>	<b>Pilates</b>	<b>Yoga</b>
16:20 Uhr Rundgang	<b>KENNENLERNRUNDGANG</b> Treffpunkt an der Spa Rezeption			<b>XXX</b>	<b>KENNENLERNRUNDGANG</b> Treffpunkt an der Spa Rezeption		
16:50 Uhr Sauna	<b>Aufguss in der finnischen Sauna</b>						
Öffnungszeiten der Bar in der Lounge im Suitenhaus/ Shop	<b>XXX</b>	<b>15.00 Uhr bis 19.30 Uhr</b>					<b>10.00 Uhr bis 15.00 Uhr</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 Schwangerschaftswoche.** Stand 15.11.2023, Änderungen vorbehalten