

Aktivprogramm Herbst/Winter 2024/2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 – 9:00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool 	09:00 – 09:30 Uhr Achtsamkeitsyoga Treffpunkt Hotelrezeption 	09:00 – 09:30 Uhr Aquafitness Süßwasserpool 	08:30 – 9:00 Uhr Aqua Jogging Süßwasserpool 	09:00 – 9:30 Uhr Rückenfit Fitnessraum 	
11:00-12:00 Uhr Atme dich frei - Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption 	11:00 – 11:30 Uhr Starke Mitte - Rumpfttraining Fitnessraum 	11:00 – 11:30 Uhr Schulterfit Fitnessraum 	11:30 – 12:00 Uhr Gelenkefit Dehnen & Mobilisieren Fitnessraum  - 	11:30 – 12:00 Uhr Traumreise mit Klang Treffpunkt Hotelrezeption 	10:30 – 11:00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool 
13:00 Uhr Peeling im Aromadampfbad	11:30– 12:00 Uhr Progressive Muskelentspannung Treffpunkt Hotelrezeption 	11:30 – 12:00 Uhr Faszientraining Treffpunkt Hotelrezeption  - 	13:00Uhr Peeling im Aromadampfbad	15:00 – 15:30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool 	11:30– 12:00 Uhr Meditation für innere Ruhe Treffpunkt Hotelrezeption 
14:30 – 15:00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool 	13:00 Uhr Peeling im Aromadampfbad			13:00 Uhr Peeling im Aromadampfbad	13:00 Uhr Peeling im Aromadampfbad
16:00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	16:30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	16:30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	16:30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	16:30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15:00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna

Änderungen vorbehalten! Bitte Morgenpost beim Frühstück beachten.

Auf Anfrage auszuleihen: Nordic Walking Stöcke, Boxhandschuhe

Bei schönem Wetter findet das Aktivprogramm teilweise draußen statt.


 Geringe Intensität –
 Entspannung


 mittlere
 Intensität


 hohe Intensität – gute
 Fitness erforderlich

SONNENGÜT ★★★★★
 Wellness Therme Spa