Aktivprogramm Sommer 2023 – gültig ab 3. April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:30 – 9:00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool ☯☯	08:30 – 09:00 Uhr Aqua Stretch Thermalwasserpool ☯	08:30 – 9:00 Uhr Aqua Yoga Thermalwasserpool ☯	08:30 – 9:00 Uhr Rückenfit Fitnessraum ☯☯	
10:30 – 11:00 Uhr Schulterfit Fitnessraum ☯☯	10:30 – 11:00 Uhr Starke Mitte - Core-Training Fitnessraum ☯☯	10:30 – 11:00 Uhr Rückenfit Fitnessraum ☯☯	10:30 – 11:00 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum ☯	10:30 – 11:15 Uhr Jump dich fit auf dem Trampolin + Kneipp Cool Down Fitnessraum ☯☯☯	10:30 – 11:00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool ☯☯
11:30 – 12:00 Uhr Progressive Muskelentspannung Fitnessraum ☯☯	11:30 – 12:00 Uhr Faszientraining Fitnessraum ☯ - ☯☯	11:30 – 12:00 Uhr Im Gleichgewicht - Koordinationstraining Fitnessraum ☯ - ☯☯		15:00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	11:30 – 12:00 Uhr Yoga oder Meditation für innere Ruhe (n. Verfügbarkeit) Fitnessraum ☯☯
15:00 – 15:30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool ☯☯	14:00 – 16:00 Uhr Waldgenuss - Waldwanderung mit Achtsamkeitselementen Treffpunkt Hotelrezeption ☯ - ☯☯	15:00 – 16:00 Uhr Sonnengut Boule Turnier Treffpunkt Boulebahn ☯	14:00 – 15:30 Uhr Waldgenuss - Waldwanderung mit Klang Treffpunkt Hotelrezeption ☯ - ☯☯	15:30 – 16:00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool ☯☯	15:00 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	16:00 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