

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.30 – 11.00 Uhr Rückenfit Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Qi Gong im Garten Treffpunkt Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	8.30 – 9.00 Uhr Faszi(e)nierendes Stretching Fitnessraum	8.30 – 9.00 Uhr Aqua Yoga Thermalwasserpool
11.30 – 12.00 Uhr Muskelentspannung nach Jacobsen Fitnessraum	10.30 – 11.30 Uhr Pilates Fitnessraum	10.30 – 13.00 Uhr E-Bike Tour für Jedermann (E-bikes kostenpflichtig) Anmeldung bis 17 Uhr am Vortag!	10.00 – 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	10.30 – 11.15 Uhr Jump dich fit auf dem Trampolin + Kneipp Cool Down Fitnessraum	10.30– 13.00 Uhr Sportliche E-Mountainbike Tour durch die Wälder (E-Bikes kostenpflichtig) Anmeldung bis 17 Uhr am Vortag!
15.00 – 15.30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool	12.00 – 12.30 Uhr Life Kinetik Fun Fitnessraum	14.30 – 15.00 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum	15.30 – 16.30 Uhr Sonnengut Boule Turnier Treffpunkt Boulebahn	12.00 – 12.45 Uhr Yoga Fitnessraum	15.30 – 16.00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool
16.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	14.30 – 16.00 Uhr (Wald-) Qi Gong Treffpunkt Hotelrezeption	15.30 – 16.00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool	17.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	15.00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna
	16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna		15.30 – 16.00 Uhr Aqua Qi Gong Thermalwasserpool	
				16.30 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	

Kraft/Beweglichkeit	Entspannung	Outdoor	Intensives Training
Koordination	Saunaerlebnis	Aqua	



Änderungen vorbehalten! Bitte Morgenpost beim Frühstück beachten.  
Auf Anfrage kann folgendes ausgeliehen werden: Nordic Walking Stöcke, Boxhandschuhe  
Bei schönem Wetter findet das Aktivprogramm draußen statt.