

Aktivprogramm Winter 2023/24 – gültig ab 03. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:30 – 9:00 Uhr Aqua Stretch Thermalwasserpool 	08:30 – 09:00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool  	08:30 – 9:00 Uhr Aqua Yoga Thermalwasserpool 	10:30 – 11:00 Uhr Starke Mitte - Rumpftaining Fitnessraum  	
10:30 – 11:00 Uhr Schulterfit Fitnessraum  	10:30 – 11:00 Uhr Jump dich fit auf dem Trampolin Fitnessraum   	10:30 – 11:00 Uhr Im Gleichgewicht - Koordinationstraining Fitnessraum  -  	10:30 – 11:00 Uhr Rückenfit Fitnessraum  	11:30 – 12:00 Uhr Progressive Muskelentspannung 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 Traumreise mit Klang Fitnessraum 		14:00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	11:30– 12:00 Uhr Meditation für innere Ruhe Fitnessraum 
15:00 – 15:30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool  	14:00 – 15:30 Uhr Naturgenuss - „Rott“ Begegnung Treffpunkt Hotelrezeption  -  	15:00 Uhr Peeling im Aromadampfbad	14:00 – 16:00 Uhr Naturgenuss - Waldwanderung Treffpunkt Hotelrezeption  	15:00 – 15:30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool  	14:00 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