

Aktivprogramm Sommer 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 9:30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool 	09:00 – 09:30 Uhr Achtsamkeitsyoga Treffpunkt Hotelrezeption 	09:00 – 09:30 Uhr Aquafitness Süßwasserpool 	09:00 – 9:30 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 Schulterfit Fitnessraum 	11:00 – 11:30 Uhr Meditation Treffpunkt Hotelrezeption 	11:30 – 12:00 Uhr Achtsamkeitsübungen Treffpunkt Hotelrezeption 	11:30 – 12:00 Uhr Traumreise mit Klang Treffpunkt Hotelrezeption 	10:30 – 11:00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool 
12:40- 13:10 Schulterfit 	11:40– 12:10 Uhr Progressive Muskelentspannung Treffpunkt Hotelrezeption 	11:40 – 12:10 Uhr Faszientraining Treffpunkt Hotelrezeption 		15:00 – 15:30: Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool 	11:30– 12:00 Uhr Meditation für innere Ruhe Treffpunkt Hotelrezeption 
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