

Aktivprogramm Sommer 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:30 – 9:00 Uhr Aqua Stretch Süßwasserpool ☯	08:30 – 09:00 Uhr Aquafitness Thermalwasserpool ☯☯	08:30 – 9:00 Uhr Aqua Yoga Thermalwasserpool ☯	08:30 – 9:00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool ☯☯	
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 ☯☯	10:30 – 11:00 Uhr Starke Mitte - Rumpftraining Fitnessraum ☯☯	11:00 – 11:45 Uhr Meditation für innere Ruhe Fitnessraum ☯
11:30 – 12:00 Uhr Progressive Muskelentspannung Fitnessraum ☯	11:30 – 12:00 Uhr Faszientraining Fitnessraum ☯	11:30 – 12:00 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum ☯		11:30 – 12:00 Uhr Progressive Muskelentspannung Fitnessraum ☯	
15:00 – 15:30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool ☯☯	14:00 – 15:30 Uhr Naturgenuss - „Rott“ Begegnung Treffpunkt Hotelrezeption ☯ - ☯☯	15:00 – 16:00 Uhr Sonnengut Boule Turnier Treffpunkt Boulebahn ☯	14:00 – 16:00 Uhr Waldgenuss - Waldwanderung mit Achtsamkeitselementen Treffpunkt Hotelrezeption ☯☯	15:00 Uhr Saunaaufguss Kelosauna	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

SONNENGÜT
Wellness Therme Spa