

Aktivprogramm Sommer 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 09:30 Uhr Yoga Fitnessraum 	08:30 – 9:00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool 	08:30 – 09:00 Uhr Detox & Faszientraining Fitnessraum 	08:30 – 9:00 Uhr Aqua Yoga Thermalwasserpool 	09:00 – 9:30 Uhr Rückenfit Fitnessraum 	
11:30-12:00 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool 	11:00 – 11:30 Uhr Starke Mitte - Rumpfttraining Fitnessraum 	11:00 – 11:30 Uhr Schulterfit Fitnessraum 	11:30 – 12:00 Uhr Gelenkefit Dehnen & Mobilisieren Fitnessraum 	11:30 – 12:00 Uhr Traumreise mit Klang Fitnessraum 	10:30 – 11:00 Uhr Aquafitness Süßwasserpool 
	11:30– 12:00 Uhr Meditation für innere Ruhe Fitnessraum 	11:30 – 12:00 Uhr Progressive Muskelentspannung Fitnessraum 		15:00 – 15:30 Uhr Aqua Nordic Walking Süßwasserpool 	11:30– 12:00 Uhr Meditation für innere Ruhe Fitnessraum 
14:00 – 15:30 Uhr Naturgenuss - „Rott“ Spaziergang Treffpunkt Hotelrezeption 		14:00 – 16:00 Uhr Naturgenuss - Waldwanderung mit Achtsamkeitselemente Treffpunkt Hotelrezeption 	15:00 – 16:00 Uhr Sonnengut Boule Turnier Treffpunkt Boulebahn 	16:00 Uhr Peeling im Aromadampfbad	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