

# AKTIVPROGRAMM

18. Mai 2026 – 24. Mai 2026

*Bitte melden Sie sich bis 18:00 Uhr am Vorabend des Programms an der Rezeption an.*

## Montag

08:00 - 08:45 Uhr Sonnengruß | Treffpunkt: Alpinum\*  
09:15 - 10:00 Uhr Core Training | Treffpunkt: Haus des Lichts\*  
10:30 - 11:15 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt Schwimmbad\*

\*\*\*\*

## Dienstag

\*\*\*\*

## Mittwoch

\*\*\*\*

## Donnerstag

08:00 – 08:45 Uhr Bewegte Achtsamkeit | Treffpunkt: Haus des Lichts \*  
09:15 - 10:00 Uhr Zirkeltraining | Treffpunkt: Haus des Lichts\*  
10:30 - 11:15 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt Schwimmbad\*

\*\*\*\*

## Freitag

08:00 - 08:45 Uhr Fit in den Tag | Treffpunkt: Haus des Lichts \*  
09:00 – 10:00 Uhr Yoga der Emotionen | Treffpunkt: Haus des Lichts \*  
10:30 - 11:15 Uhr Bauch intensiv | Treffpunkt: Haus des Lichts \*

\*\*\*\*

## Samstag

08:15 – 09:00 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad \*  
09:15 - 10:00 Uhr Core Training | Treffpunkt: Haus des Lichts \*  
10:30 - 11:15 Uhr Funktionelles Dehnen | Treffpunkt: Haus des Lichts\*

\*\*\*\*

## Sonntag

08:00 - 09:00 Uhr Detox Yoga | Treffpunkt: Haus des Lichts\*  
09:15 - 10:00 Uhr Gesunder Rücken | Treffpunkt: Haus des Lichts\*  
10:30 - 11:15 Uhr Faszientraining | Treffpunkt: Haus des Lichts\*

\*\*\*\*

*Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem! Gerne machen wir eine Teilnahme am Aktivprogramm jederzeit für Sie möglich. Unser Rezeptions-Team ist für Sie da.*

*\*Bitte Handtuch mitbringen!*