

AKTIVPROGRAMM

07. September 2026 – 13. September 2026

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

Montag

08:15 – 09:00 Uhr Pilates | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate
09:15 – 10:00 Uhr Atemgymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate
10:15 – 11:00 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt Schwimmbad* Beate

Dienstag und Mittwoch

findet kein Sportprogramm statt

Donnerstag

08:15 – 09:00 Uhr Fit in den Tag | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate
09:15 – 10:00 Uhr Stretching | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate
10:15 – 11:00 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt Schwimmbad* Beate

Freitag

08:15 – 09:00 Uhr Morgen Fit | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate
09:15 – 10:00 Uhr Atemgymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate
10:15 – 11:00 Uhr Pilates | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate

Samstag

08:15 – 09:00 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad * Beate
09:15 – 10:00 Uhr Pilates | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate
10:15 – 11:00 Uhr Entspannung | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate

Sonntag

08:15 – 09:45 Uhr Lymphgymnastik | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate
09:15 – 09:45 Uhr Atemtechnik | Treffpunkt: Haus des Lichts * Beate

Bitte denken Sie daran, dass wir auch individuelle Personaltrainings anbieten.
Bei Fragen und Auskünften steht Ihnen die Rezeption jederzeit zur Verfügung.

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!*