AKTIVPROGRAMM

30. – 06. Dezember 2026

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

Montag

****

Dienstag

08:00 - 08:45 Uhr Sonnengruß | Treffpunkt: Alpinum*

09:15 - 10:00 Uhr Aqua Gymnastik | Treffpunkt: Schwimmbad *

10:30 - 11:15 Uhr Core Training | Treffpunkt: Haus des Lichts*

****

Mittwoch

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*

****

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

****

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!