

Aktivprogramm

12. Juli bis 19. Juli



Nutzen Sie unseren „**Sommer-Aktiv-Package**“ mit dem Mix aus Radfahren, River Fun Schlauchboottour & Bogenschießen.

Sonntag, 12.07	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Inklusive: Einführung, Sicherheitseinweisung + -ausrüstung, Leihpfeile und -bogen. Preis pro Person: € 8. <i>Ausgebucht – nur für Präventionsgäste.</i> Aktivkurs 1 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	16:00 Uhr
Montag 13.07.	Nordic Walking mit Natascha (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>2 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i>	09:50 Uhr

Montag 13.07.	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i>	10:50 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	11:50 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	12:20 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 2 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Rottal-Radtour (leicht) mit Daniel (ca. 2 Stunden) Anmeldung & Treff: Rezeption. Kostenlos mit eigenem Rad. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>Noch 4 Plätze frei.</i> Aktivkurs 2 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	16:10 Uhr

Dienstag, 14.07	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5-6 Stunden) Anmeldung & Treff: Rezeption. Kostenlos mit eigenem Rad. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>Noch 4 Plätze frei.</i> Aktivkurs 3 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	08:45 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>15 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	15:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	16:00 Uhr

Mittwoch, 15.07.	Nordic Walking mit Natascha (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:50 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:50 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	11:50 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	12:20 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung beim Daniel & Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Auf Anfrage ist auch die Mitfahrt beim Trainer möglich. Preis pro Person: € 29. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:00 Uhr

Donnerstag, 16.07	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	11:10 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 17.07.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Saunaduft „Kühl & Frisch“ in der Außen-Sauna Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	ab 14:00 Uhr
Samstag, 18.07.	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr

Sonntag, 19.07	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Inklusive: Einführung, Sicherheitseinweisung + -ausrüstung, Leihpfeile und -bogen. Preis pro Person: € 8. <i>Ausgebucht – nur für Familienprävention.</i> Aktivkurs 1 von 5 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	16:00 Uhr
	Familien-Badespaß Zu dieser Zeit gehört die Therme (nicht das Saunen) nur unseren Familien. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Nur die Baderegeln zählen hier auch.	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr

Bitte denken Sie an **passende Kleidung** (Indoor: bequem/Sportbekleidung; Outdoor: wetterfeste Kleidung) und bringen Sie bei Bedarf **etwas zu trinken** mit. **Treff ist immer 5 Minuten vor dem Beginn.**

Franz Xaver = Restaurant | **Offener Raum** = Gegenüber Zimmer 426 | **Gymnastikraum** = Zimmer 236
Für Hotelgäste kostenlos • Änderungen/Terminabweichungen vorbehalten • Teilnahme auf eigene Gefahr

Viel Spaß beim aktiv erholen!

Aktivprogramm

19. Juli bis 26. Juli



Nutzen Sie unsern „**Sommer-Aktiv-Package**“ mit dem Mix aus Radfahren, River Fun, Wandern
Schlauchboottour & Bogenschießen.

Sonntag, 19.07	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Inklusive: Einführung, Sicherheitseinweisung + -ausrüstung, Leihpfeile und -bogen. Preis pro Person: € 8. <i>Ausgebucht – nur für Familienprävention – montags noch freie Plätze.</i> Aktivkurs 1 von 5 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	16:00 Uhr
	Familien-Badespaß FAMILY LIKE - Zu dieser Zeit gehört die Therme (nicht das Saunen) nur unseren Familien. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Nur die Baderegeln zählen hier auch.	19:30 Uhr bis 20:50 Uhr

Montag 20.07.	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung & Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Schnitzeljagd mit Daniel (ca. 1,5 Stunden) <i>FAMILY LIKE</i> - Rätselspaß mit dem kleinen Dachs im „WaldWunderWelt“ mit Fahrgemeinschaft (ca. 3 Minuten) zum Startpunkt. Naturspaß für Jung & Junggebliebene. Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. <i>Noch 8 Plätze frei.</i> Aktivkurs 2 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	09:00 Uhr
	Entspannung PME & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung und Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	09:40 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Steffi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familien-Prävention.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familien-Prävention.</i>	11:50 Uhr
	Rottal-Radtour (leicht) mit Daniel (ca. 1,5 Std.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung & Treff: Rezeption. Mit dem eigenen Fahrrad kostenlos. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>Noch 4 Plätze frei.</i> Aktivkurs 3 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	12:30 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Med. Entspannung „Traumreise“ mit Natascha (ca. 30 Min.) <i>FAMILY LIKE</i> - Anmeldung & Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:10 Uhr

Montag 20.07.	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 40 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung & Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff: Rezeption. Preis p. Person: € 8. <i>2 Plätze frei!</i> Aktivkurs 1 von 5 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	15:50 Uhr
	Entspannung Traumreise & PMR mit Natascha (ca. 50 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung und Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:50 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Xtensive-Prävention</i>	17:20 Uhr
	Familien-Badespaß <i>FAMILY LIKE</i> - Zu dieser Zeit ist die Therme (ausgenommen den Saunabereich) ausschließlich für unsere Familien reserviert. Die Baderegeln gelten selbstverständlich.	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr
Dienstag, 21.07	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5 Stunden) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung & Treff: Rezeption. Mit eigenem Fahrrad kostenlos. Radverleih auf Anfrage. <i>Noch 4 Plätze frei.</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	08:40 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Natascha (ca. 40 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung und Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 30 Min.) <i>FAMILY LIKE</i> - Anmeldung & Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Walking mit Natascha (ca. 60 Min.) Erwachsene: <i>Nordic Walking</i> – Kids: <i>Trinkflaschen-Walking</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>4 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr

Dienstag, 21.07	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung & Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>15 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Aqua Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familienprävention</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Atemtraining & PMR mit Daniel (ca. 40 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:20 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 2 Plätze frei.</i>	16:20 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 2 Plätze frei.</i>	16.50 Uhr
Mittwoch, 22.07.	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 40 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> Anmeldung & Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 30 Min.) <i>FAMILY LIKE</i> - Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr

Mittwoch, 22.07.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 50 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> Anmeldung & Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 2 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Walking mit Natascha (ca. 60 Min.) Erwachsene: <i>Nordic Walking</i> – Kids: <i>Trinkflaschen-Walking</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>4 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Entspannung PME & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) <i>ADULTS ONLY</i> - Anmeldung & Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:30 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i>	11:30 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familienprävention.</i>	11:50 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familienprävention.</i>	12:40 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung beim Daniel & Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Auf Anfrage ist auch die Mitfahrt beim Trainer möglich. Preis pro Person: € 29. <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <i>Aktivkurs 5 von 5 aus unserem Sommer-Aktiv-Package</i>	14:00 Uhr

Donnerstag, 23.07	Nordic Walking mit Natascha (ca. 70 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Power-Gymnastik mit Daniel (ca. 30 Min.) FAMILY LIKE - Anmeldung & Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY - Anmeldung & Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	10:10 Uhr
	Aqua Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familien-Prävention</i>	10:20 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 2 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Meditative Traumreise mit Natascha (ca. 30 Min.) FAMILY LIKE - Anmeldung & Treff: <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 24.07.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung & Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Saunaduft „Kühl & Frisch“ in der Außen-Sauna Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	ab 14:00 Uhr

Samstag, 25.07.	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
Sonntag, 26.07.	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Pilates Einsteiger mit Natascha (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Konzentration auf intensive Atmung mit ausgleichenden Körperübungen. Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Nur noch 8 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 1 von 8 aus unserer Relax-Woche! .	15:50 Uhr

Bitte denken Sie an **passende Kleidung** (Indoor: bequem/Sportbekleidung; Outdoor: wetterfeste Kleidung) und bringen Sie bei Bedarf **etwas zu trinken** mit. **Treff ist immer 5 Minuten vor dem Beginn.**

Franz Xaver = Restaurant | **Offener Raum** = Gegenüber Zimmer 426 | **Gymnastikraum** = Zimmer 236
 Für Hotelgäste kostenlos · Änderungen/Terminabweichungen vorbehalten · Teilnahme auf eigene Gefahr

Viel Spaß beim aktiv erholen!

Aktivprogramm

26. Juli bis 02. August

AktiVital
HOTEL

Nutzen Sie unser „**Relax-Programm**“ mit dem Entspannungsmix aus **Yoga, Qigong und Pilates**.
Der Kurs beinhaltet **8 Module mit weit über 360 Minuten**.

Sonntag, 26.07.	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Pilates Einsteiger mit Natascha (ca. 40 Min.) Konzentration auf intensive Atmung mit ausgleichenden Körperübungen. Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Nur noch 6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 1 von 8 aus unserer Relax-Woche! .	15:50 Uhr
Montag, 27.07.	Workout-Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Gleichgewichts- & Krafttraining. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 2 von 8 aus unserer Relax-Woche!	10:30 Uhr

Montag, 27.07.	Ernährungsvortrag mit Steffi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption . <i>Noch 2 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 3 von 8 aus unserer Relax-Woche!	11:40 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Yoga mit Sabine (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 4 von 8 aus unserer Relax-Woche!	16:00 Uhr
Dienstag, 28.07	Yoga mit Yule (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 5 von 8 aus unserer Relax-Woche	09:00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . <i>6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 6 von 8 aus unserer Relax-Woche	11:50 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption .	14:00 Uhr

Mittwoch, 29.07.	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Pilates Einsteiger II mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 7 von 8 aus unserer Relax-Woche	09:20 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Nordic Walking mit Natascha (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>2 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Entspannung AT & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	11:30 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr

Donnerstag, 30.07	Nordic Walking mit Natascha (ca. 70+ Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>2 Plätze frei.</i>	13:45 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Yoga mit Iris (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 08 von 8 aus unserer Relax-Woche!	15:30 Uhr
Freitag, 31.07.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Saunaduft „Kühl & Frisch“ in der Außen-Sauna Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	ab 14:00 Uhr

Samstag, 01.08.	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
Sonntag, 02.08.	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	14:10 Uhr
	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Entspannung PMR & Traumreise mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr

Bitte denken Sie an **passende Kleidung** (Indoor: bequem/Sportbekleidung; Outdoor: wetterfeste Kleidung) und bringen Sie bei Bedarf **etwas zu trinken** mit. **Treff ist immer 5 Minuten vor dem Beginn.**

Franz Xaver = Restaurant | **Offener Raum** = Gegenüber Zimmer 426 | **Gymnastikraum** = Zimmer 236
 Für Hotelgäste kostenlos • Änderungen/Terminabweichungen vorbehalten • Teilnahme auf eigene Gefahr

Viel Spaß beim aktiv erholen!