

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

Sonntag, 02.08.	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
	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!

Aktivprogramm

02. August bis 09. August



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
Montag, 03.08.	Nordic Walking mit Natascha (ca. 50-70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	07:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>15 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Entspannung PMR & Traumreise mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	09:10 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 <i>Rezeption</i> . <i>15 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr

Montag, 03.08.	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 Rezeption . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
Dienstag, 04.08	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>15 Plätze frei.</i>	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 . <i>10 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
Mittwoch, 05.08.	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Entspannung PMR & Traumreise mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:40 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: Therme . <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, 06.08	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 07.08.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Meditative Traumreise mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	11:20 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, 08.08.	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, 09.08	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
	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 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 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

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

09. August bis 16. August



Nutzen Sie unseren „**Sommer-Aktiv-Package**“ mit dem Mix aus Radfahren, River Fun Schlauchboottour & Bogenschießen oder unser „**Entspannungsmix**“ aus Yoga, Qigong und Pilates.

Sonntag, 09.08	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
	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 1 von 10 aus unserer Relax-Woche!	15:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff: Rezeption. Inklusive: Einführung, Sicherheitseinweisung + -ausrüstung, Leihpfeile und -bogen. Preis pro Person: € 8. <i>Ausgebucht – nur für Präventionsgäste.</i> Aktivkurs 1 von 3 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	16:00 Uhr
Montag 10.08.	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 2 von 10 aus unserer Relax-Woche!	08:40 Uhr

Montag 10.08.	Schnitzeljagd mit Daniel (ca. 1,5 Stunden) FAMILY LIKE - 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 3 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	09:00 Uhr
	BODYART „PRANA“ mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 3 von 10 aus unserer Relax-Woche!	09:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Nur Familienprävention</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Nur Familienprävention.</i>	11:50 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption. 8 Plätze frei.</i>	13:45 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. Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Yoga mit Sabine (ca. 90 Min.) Ruhiges und sanftes Yoga für Einsteiger. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 4 von 10 aus unserer Relax-Woche!	16:00 Uhr

Dienstag, 11.08	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Ruhiges und sanftes Yoga für Einsteiger. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 6 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 5 von 10 aus unserer Relax-Woche!	08:40 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 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
	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>2 Plätze frei.</i>	10:30 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 <i>Rezeption</i> . <i>15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 6 von 10 aus unserer Relax-Woche!	11:50 Uhr
	Aqua Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: <i>Rezeption</i> . Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familienprävention</i>	11:50 Uhr
	Aqua Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: <i>Rezeption</i> . Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familienprävention</i>	12:20 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr

Mittwoch, 12.08.	Nordic Walking mit Daniel (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Meditative 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>	08:45 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>	09:20 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>2 Plätze frei.</i>	10:20 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> Entspannungskurs 7 von 10 aus unserer Relax-Woche!	10:20 Uhr
	Autogenes Training & PME mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 8 von 10 aus unserer Relax-Woche!	11:30 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

Mittwoch, 12.08.	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung: Daniel – Treff: Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Preis pro Person: € 29. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 3 von 3 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:00 Uhr
-------------------------	---	------------------

Donnerstag, 13.08	Tanz-Aerobic 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
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 30 Min.) <i>FAMILY LIKE</i> - Anmeldung & Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Pilates Einsteiger mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 09 von 10 aus unserer Relax-Woche!	10:20 Uhr
	Aqua Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familien-Prävention.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur Familien-Prävention</i>	11:00 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Yoga mit Iris (ca. 90 Min.) 1 Std. beruhigendes Yoga und 30 Min. Tiefentspannung aus dem Nidra-Yoga. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 10 von 10 aus unserer Relax-Woche!	15:30 Uhr

Freitag, 14.08.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 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, 15.08.	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, 16.08	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 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>Noch 4 Plätze frei.</i> Aktivkurs 1 von 5 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	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!