

Aktivprogramm

02. Februar bis 02. März



Für eine gesunde Work-Life-Balance sind regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsphasen essenziell. Im Rahmen unseres kostenlosen Aktivprogramms haben Sie die Möglichkeit, in Ihrem wohlverdienten Urlaub verschiedene Entspannungs- und Bewegungskurse zu besuchen. Unsere Kursleiter sind ausgebildete Sporttherapeuten, die Sie gekonnt in verschiedene Entspannungs- und Bewegungsformen einführen und Ihnen wertvollen Tipps geben, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können, um langfristig von den positiven gesundheitlichen Auswirkungen zu profitieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass manchmal Änderungen im Programm vorkommen!

Das aktuelle Wochenprogramm gibt es immer am Freitag in der Vorwoche.

Sonntag, 02.02.	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
	Atemtraining nach Pilates mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Yoga mit Magda (ca. 90 Min.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:45 Uhr
Montag 03.02.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr

Montag 03.02.	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Autogenes Training & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 14 Plätze frei.</i>	10:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
Dienstag, 04.02	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr

Dienstag, 04.02	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	Entspannung Traumreise & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr

Mittwoch, 05.02.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr

Mittwoch, 05.02.	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Donnerstag, 06.02	Rücken-Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Nordic Walking mit Caro (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>6 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Pilates für Einsteiger mit Caro (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:45 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr

Donnerstag, 06.02	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr
Freitag, 07.02.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 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
	Yoga mit Magda (ca. 90 Min.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	18:45 Uhr

Samstag, 08.02.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	Langer Sauna-Tag Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Georg (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie die atmungsaktivierende Wirkung des immergrünen Baums gewonnenen Eukalyptusöls und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
Sonntag, 09.02.	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr

Montag 10.02.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Autogenes Training & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	10:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
Dienstag, 11.02	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr

Dienstag, 11.02	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	Entspannung Traumreise & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad.	16:50 Uhr
Mittwoch, 12.02.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr

Mittwoch, 12.02.	Qi-Gong nach den 5 Elementen mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad.	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
Donnerstag, 13.02	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr

Freitag, 14.02.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:50 Uhr
	„Traumreise“ - meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 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, 15.02.	Langer Sauna-Tag Kräutersauna und Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limone wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung: Rezeption. Treff: Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie die atmungsaktivierende Wirkung des immergrünen Baums gewonnen Eukalyptusöls und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr

Sonntag, 16.02.	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
	Qigong mit Elisabeth (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	14:00 Uhr
	Atemtraining nach Pilates mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Yoga mit Magda (ca. 90 Min.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:45 Uhr
Montag 17.02.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Autogenes Training & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 14 Plätze frei.</i>	10:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr

Montag 17.02.	Stretch & Relax mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Qigong mit Elisabeth (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr

Dienstag, 18.02	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption.	11:45 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Dienstag, 18.02	Entspannung Traumreise & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr
Mittwoch, 19.02.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr

Mittwoch, 19.02.	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
Donnerstag, 20.02	Rücken-Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Nordic Walking mit Caro (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>6 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Pilates für Einsteiger mit Caro (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:45 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr

Freitag, 21.02.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	„Traumreise“ - meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 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
	Qigong mit Elisabeth (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Yoga mit Magda (ca. 90 Min.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	18:45 Uhr

Samstag, 22.02.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	Langer Sauna-Tag Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limone sorgt für eine vitalisierende Saunaerfahrung, die Ihre Sinne belebt und Ihnen Momente der Entspannung schenkt. Der Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Georg (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	11:45 Uhr
	Qigong mit Elisabeth (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie die atmungsaktivierende Wirkung des immergrünen Baums gewonnen Eukalyptusöls und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
Sonntag, 23.02.	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr

Montag 24.02.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Autogenes Training & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	10:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
Dienstag, 25.02	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr

Dienstag, 25.02	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	Entspannung Traumreise & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad.	16:50 Uhr
Mittwoch, 26.02.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr

Mittwoch, 26.02.	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Qi-Gong nach den 5 Elementen mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad.	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
Donnerstag, 27.02	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr

Freitag, 28.02.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:50 Uhr
	„Traumreise“ - meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 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, 01.03.	Langer Sauna-Tag Kräutersauna und Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limone wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung: Rezeption. Treff: Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie die atmungsaktivierende Wirkung des immergrünen Baums gewonnen Eukalyptusöls und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr

Sonntag, 02.03.	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Entspannung PMR & Atmung mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:50 Uhr

Bitte denken Sie an **passende Kleidung** (Indoor: bequem/Sportbekleidung; Outdoor: wetterfeste Kleidung) und bringen Sie bei Bedarf **etwas zu trinken** mit.

Der Treffpunkt ist immer 5 Minuten vor dem Beginn.

Für Hotelgäste kostenlos · Änderungen/Terminabweichungen vorbehalten · Teilnahme auf eigene Gefahr

Viel Spaß beim aktiv erholen!