

Aktivprogramm vom 14.09.2026 bis zum 20.09.2026

Montag



09:45-10:15 Uhr

Einführung Fitnessgeräte

mit Jeanne
im Fitnessstudio
Hier bekommen Sie
fachmännisch all unsere
Fitness-, und BMSgeräte
gezeigt und erklärt.



10:30 - 13:00 Uhr

Waldbaden

mit Bettina
Mindestteilnehmer: 3
Treffpunkt: Rezeption
Erleben Sie einen
bewussten Aufenthalt im
Wald - ein Gehen, ein Stehen,
ein Wahrnehmen -
unterstützt von sanftem
Atem- und
Wahrnehmungsübungen.



17:30 Uhr

Aufguss

mit Lucas in der
Panorama-Außensauna

Dienstag



09:45 - 10:45 Uhr

Yoga

mit Jeanne im Freiraum
Ein Wechsel von
kraftvollen
Asanas, sanften
Dehnungen und einem
achtsamen Atem führt dich
zurück zu dir.
(alle Level)



14:45 - 15:15 Uhr

Meditation & Entspannung

mit Jeanne im Freiraum
Tiefenentspannung mit
anschließender
Meditation zur Förderung
der Regeneration.

Mittwoch



10:15 - 10:45 Uhr

Aqua Fit

mit Lucas
im Schwimmbad

Donnerstag



10:00 - 13:00 Uhr

Geführte Wanderung

mit Herrn Weber
Mindestteilnehmer: 2
Treffpunkt: Rezeption



15:00 - 16:00 Uhr

Basischer Kochworkshop

mit Martin
Treffpunkt: Restaurant
Erfahren Sie, wie gesund
und lecker die basische
Küche sein kann.



17:15 - 17:45 Uhr

Traumreise

mit Eva im Freiraum
Tiefe Entspannung durch
eine Reise in die Fantasie
in bewusster Atmosphäre.

Freitag



10:15 - 10:45 Uhr

Aqua Fit

mit Lucas
im Schwimmbad



15:00 - 15:45 Uhr

Dance Fit

mit Jeanne im Freiraum
Für alle, die Freude an der
Bewegung haben. Wir
machen ein Dance
Workout zu moderner
Musik verpackt in einer
einfachen Choreografie.



17:30 Uhr

Aufguss

mit Lucas in der
Panorama-Außensauna

Samstag



16:45 - 17:15 Uhr

Bewusst Atmen

mit Petra im Freiraum
Bringen Sie Körper und
Geist durch spezielle
Atemtechniken in Einklang.

Sonntag



10:00-11:30 Uhr

Kleiner Spaziergang

mit Lucas
Treffpunkt: Rezeption



15:45 - 16:15 Uhr

Klangreise

mit Petra im Freiraum
Tiefe Entspannung durch
eine Fantasiereise
mit sanften Schwingungen
von Klangschalen.



Outdoor



Körperkräftigung



Ganzheitlich



Meditation & Entspannung



Kreativprogramm

Bitte melden Sie sich für alle Kurse an der Hotel Rezeption an.