Aktivprogramm vom 16.11.2026 bis zum 22.11.2026

Montag

09:15-09:45 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.

15:45 - 16:15 Uhr
Klangreise
mit Petra im Freiraum
Tiefe Entspannung durch eine Fantasiereise mit sanften Schwingungen von Klangschalen.

Dienstag

10:00-10:45 Uhr
Morgengymnastik
mit Romy im Freiraum
Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungs-gymnastik und Dehnen.

16:00 - 16:45 Uhr
Stretch & Flow
mit Jeanne im Freiraum
Mal dynamisch, mal statisch dehnen wir verschiedene Bereiche des Körpers. Wir fließen und genießen, sodass du dich am Ende beweglicher und entspannter fühlst.

Mittwoch

10:00 - 10:30 Uhr
Beauty Moment:
Frischer Blick,
Pflege für die Augenpartie
Treffpunkt: Spa Rezeption
Die Augenpartie ist besonders empfindlich und verrät oft, wie es uns geht. Unsere Kosmetikerin Eva zeigt Ihnen, worauf es bei der richtigen Pflege ankommt, welche Produkte kleine Frischehelfer sind und wie Sie mit einfachen Pflegetipps müde Augen wieder zum Strahlen bringen. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps und kleine Beauty-Geheimnisse für einen strahlenden Blick!

17:30 Uhr
Aufguss
mit Lucas in der Panorama-Außensauna

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.

Freitag

14:15 - 15:15 Uhr
Yoga
mit Jeanne im Freiraum
Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir.
(alle Level)

17:30 Uhr
Aufguss
mit Lucas in der Panorama-Außensauna

Samstag

10:45 - 11:30 Uhr
Rücken Fit
mit Jeanne im Freiraum
Freuen Sie sich auf verschiedene Übungen zur Kräftigung und Stärkung der Rumpfmuskulatur.

16:30 Uhr
Aufguss
mit Lucas in der Panorama-Außensauna

Sonntag

11:45 - 12:15 Uhr
Beauty Moment:
Körperpflege und Rituale
Von Kopf bis Fuß seidig weiche Haut
Treffpunkt: Spa Rezeption
Unsere Haut begleitet uns ein Leben lang und verdient besondere Aufmerksamkeit. Unsere Wellnessmasseurin Petra verrät Ihnen, wie Sie Ihre Haut mit der richtigen Pflege, sanften Peelings und kleinen Verwöhnritualen geschmeidig und strahlend halten. Entdecken Sie wertvolle Tipps für Ihre tägliche Körperpflege und erfahren Sie, wie Sie sich von Kopf bis Fuß etwas Gutes tun können.

16:45 - 17:41 Uhr
Bewusst Atmen
mit Petra im Freiraum
Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang.

Outdoor | Körperkräftigung | Ganzheitlich | Meditation & Entspannung | Kreativprogramm

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