

Aktivprogramm vom 28.09.2026 bis zum 04.10.2026

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.



17:30 Uhr

Aufguss

mit Lucas in der
Panorama-Außensauna

Dienstag



09:15 - 09:45 Uhr

Sonnengruß

mit Jeanne im Freiraum
Für einen glücklichen
Start in den neuen Tag.



17:15 - 17:45 Uhr

Traumreise

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

Mittwoch



11:15 - 12:15 Uhr

Pilates

mit Romy im Freiraum
Pilates kräftigt Ihren
Körper, steigert die
Beweglichkeit
und verbessert Ihre
Haltung



16:00 - 16:45 Uhr

Stretch & Flow

mit Romy 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.

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.



19:30 - 20:15 Uhr

Meditatives Singen

mit Bettina
Mindestteilnehmer: 3
Treffpunkt: Rezeption
In positiver Atmosphäre,
findet jeder seinen Platz in
einem gemeinsamen
Gleichklang.
15,00 € pro Person.

Freitag



09:15 - 10:15 Uhr

Yoga

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



15:45 - 16:15 Uhr

Klangreise

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

Samstag



10:15 - 11:00 Uhr

Rücken Fit

mit Romy im Freiraum
Freuen Sie sich auf
verschiedene Übungen
zur Kräftigung und
Stärkung
der Rumpfmuskulatur.



14:15 - 14:45 Uhr

Starke Füße

mit Romy im Freiraum
Fördern Sie die
Beweglichkeit
und Stabilisation und
kräftigen Sie die
Muskulatur.

Sonntag



10:00 - 10:45 Uhr

Beckenbodentraining

mit Romy im Freiraum
Lernen Sie Ihren
Beckenboden
wahrzunehmen, An- und
Entspannung zu spüren
und kräftigen Sie ihn mit
speziellen Übungen.



16:30 - 17:00 Uhr

Bewusst Atmen

mit Romy 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.