

Aktiv- & Naturprogramm

Für diese Aktivitäten ist körperliche Gesundheit Voraussetzung!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>08.00 Uhr Yoga 50 min</p> <p>09.30 Uhr Rückenfit 25min</p> <p>10.30 Uhr Aquafit 25min</p> <p>11.00 Uhr Trainingsbetreuung im Fitnessraum 25min</p> <p>11.30 Uhr Beintraining 25min</p> <p>13.00 Uhr Geführte Wanderung mit dem Seniorchef des Hauses</p> <p>14.30 Uhr Saunaaufguss in der Vitalsauna</p> <p>15.30 Uhr Peeling im Soledampfbad</p> <p>18.00 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p>	<p>08.00 Uhr Yoga 90 min</p> <p>10.00 Uhr Gymnastik mit Pezziball 25min</p> <p>11.30 Uhr 5 Tibeter 25min</p> <p>12.30 Uhr Pilates 60min</p> <p>13.00 Uhr Geführte Wanderung mit der Chefin des Hauses zu unserm Hausstall mit anschließender Nachmittagsjause</p> <p>14.15 Uhr Progressive Muskelentspannung 30min</p> <p>15.00 Uhr Bauch Beine Po 50min</p> <p>16.30 Uhr Saunaaufguss in der Lehmsauna</p> <p>18.00 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p>	<p>10.00 Uhr Yoga 90 min</p> <p>12.00 Uhr Qi Gong 25min</p> <p>13.00 Uhr NORDIC WALKING 90 min</p> <p>14.00 Uhr Workout & Stretching 50min</p> <p>15.00 Uhr Peeling im Soledampfbad</p> <p>15.30 Uhr Aquafit 25min</p> <p>16.00 Uhr Yoga 90min</p> <p>15.30 Uhr Saunaaufguss in der Vialsauna</p> <p>18.00 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p> <p>ab 21.00 Uhr Tanz und Musik mit DJ an unserer Hotelbar</p>	<p>08.00 Uhr Yoga 50 min</p> <p>09.30 Uhr Aquafit 25min</p> <p>10.00 Uhr Rückenfit 25min</p> <p>10.00 Uhr Geführte Wanderung mit dem Chef des Hauses auf unseren Murmelebbau mit anschließender Bergbrotzeit</p> <p>10.30 Uhr Bauchtraining 25min</p> <p>11.00 Uhr Balancetraining 25min</p> <p>16.30 Uhr Saunaaufguss in der Lehmsauna</p> <p>18.00 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p>	<p>08.00 Uhr Yoga 50 min</p> <p>09.30 Uhr Traumreise im Ruheraum 25min</p> <p>10.00 Uhr Geführte Wanderung mit der Chefin des Hauses</p> <p>10.00 Uhr Thera-Band Training 25min</p> <p>10.30 Uhr Bauchtraining 25min</p> <p>11.00 Uhr Beintraining 25min</p> <p>15.00 Uhr Faszientraining 25min</p> <p>15.30 Uhr Saunaaufguss in der Vitalsauna</p> <p>18.00 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p>	<p>08.00 Uhr Yoga 50 min</p> <p>09.30 Uhr Rückenfit 25min</p> <p>10.00 Uhr Stretching 25min</p> <p>10.30 Uhr Trainingsbetreuung im Fitnessraum 25min</p> <p>11.00 Uhr Aquafit 25min</p> <p>13.00 Uhr Geführte Wanderung mit dem Seniorchef des Hauses</p> <p>15.00 Uhr Peeling im Soledampfbad</p> <p>16.30 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p> <p>18.00 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p> <p>ab 21.00 Uhr Tanz und LIVE Musik an unserer Hotelbar</p>	<p>09.30 Uhr Traumreise im Ruheraum 20min</p> <p>11.00 Uhr Faszientraining 25min</p> <p>12.30 Uhr Aquafit 25min</p> <p>13.00 Uhr NORDIC WALKING 90 min</p> <p>14.00 Uhr Stretching 25min</p> <p>14.30 Uhr Saunaaufguss in der Lehmsauna</p> <p>16.30 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p> <p>18.00 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna</p> <p>von 19.00 bis 21.00 Uhr Mundartmusik mit Heidi von Tisch zu Tisch</p>