Aktivprogramm

12.10. – 22.10.2026



DATUM	UHRZEIT	ANGEBOT	DAUER
Di, 13.10.	17:15 Uhr	Flow Yoga	60 min
Mi, 14.10.	11:00 Uhr	Aquagymnastik	15 min
	13:30 Uhr	Stretching	45 min
	17:30 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
	18:30 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
Do, 15.10.	16:30 Uhr	Kettlebell conditioning Bootcamp	45 min
	18:15 Uhr	Holistic Movement Flow	60 min
Fr, 16.10.	13:30 Uhr	Bauchattacke	30 min
	17:00 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
Sa, 17.10.	13:30 Uhr	Nordic Walking	60 min
So, 18.10.	13:30 Uhr	Gerätetraining	45 min
Mo, 19.10.	13:30 Uhr	Gerätetraining	45 min
Di, 20.10.	11:00 Uhr	Aquagymnastik	15 min
	15:45 Uhr	Faszientraining	60 min
Mi, 21.10.	13:30 Uhr	Stretching	45 min
	17:30 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
	18:30 Uhr	Functional Power + HIIT Zirkeltraining	60 min
Do, 22.10.	13:30 Uhr	Nordic Walking	60 min
	18:15 Uhr	Holistic Movement Flow	60 min

Als Hotelgast nehmen Sie kostenlos an unserem Kursprogramm teil.
Die Anmeldung erfolgt direkt an der Hotelrezeption.

Tagesgäste und Fitness-Mitglieder: Informationen zu den Kurstarifen erhalten Sie an unseren Rezeptionen oder auf unserer Website.