

Aktivprogramm der Woche 23.03. - 29.03.2026

Montag, 23.03.

Saunaaufguss in unserer Eventsauna im Sole Spa

Immer montags & sonntags bringt euch **Hans-Jürgen** in der Eventsauna so richtig ins Schwitzen!



Aufgüsse um 15, 16 & 17 Uhr

Tipp der Woche:

ValoJumps

Bewegung trifft auf Spiel & Spaß – und das zu zweit! Springen, lachen, Punkte sammeln – hier wird Aktivsein zum Erlebnis.

Die ValoJumps befinden sich in unserem Gym:
täglich von 6 – 21 Uhr geöffnet!

Dienstag, 24.03.

8.30 Uhr: Theraband Workout Full Body "Pilates Style"

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 30 min

10.30 Uhr: Partner Full-Body Zirkeltraining – jedes Level (nur zu 2. möglich)

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 30 Minuten

12 – 13 Uhr: Geräte Check-in & Gym Betreuung

Keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen
Treffpunkt: Gym

Heute heizt euch **Conny** in der **Eventsauna** ein –
Aufgüsse um 15, 16 & 17 Uhr

Mittwoch, 25.03.

8.30 Uhr: Morning Stretch

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 30 min

10.30 Uhr: Pilates for Beginners

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 50 min

12 – 13 Uhr: Geräte Check-in & Gym Betreuung

Keine Anmeldung notwendig
Treffpunkt: Gym

14.30 Uhr: Faszientraining "Roll & Stretch"

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 60 min

Heute heizt euch **Jasminka** in der **Eventsauna** ein –
Aufgüsse um 15, 16 & 17 Uhr

Donnerstag, 26.03.

8.30 Uhr: Aqua Flow

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Hallenbad Emotion Spa
Dauer: ca. 30 min

10.30 Uhr: Rücken-Fit

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 50 min

12 – 13 Uhr: Geräte Check-in & Gym Betreuung

Keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen
Treffpunkt: Gym

Heute heizt euch **Conny** in der **Eventsauna** ein –
Aufgüsse um 15, 16 & 17 Uhr

Freitag, 27.03.

8.30 Uhr: Bauch-Beine-Po

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 30 min

10.30 Uhr: Faszientraining "Roll & Stretch"

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 60 min

12 – 13 Uhr: Geräte Check-in & Gym Betreuung

Keine Anmeldung notwendig
Treffpunkt: Gym

14.30 Uhr: Mobility & Stretch

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 30 min

Heute bringt **Franz** die **Eventsauna** zum Glühen –
Aufgüsse um 15, 16 & 17 Uhr.

Samstag, 28.03.

8.30 Uhr: Good Morning Flow

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 30 min

10.30 Uhr: Pilates mit Softball

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 50 min

12 – 13 Uhr: Geräte Check-in & Gym Betreuung

Keine Anmeldung notwendig
Treffpunkt: Gym

14.30 Uhr: Full Body Stretching

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 30 min

Heute bringt **Franz** die **Eventsauna** zum Glühen –
Aufgüsse um 15, 16 & 17 Uhr.

Anmeldungen bitte bis am Vortag um 16 Uhr an der Hotel Rezeption.
Für Programmpunkte mit Anmeldung gilt eine **Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen.**