



Aktivprogramm der Woche

13.04. - 19.04.2026



Montag, 13.04.

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, 14.04.

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, einfach vorbeikommen
Treffpunkt: Gym

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

Mittwoch, 15.04.

8.30 Uhr: Bauch-Beine-Po

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

14.30 Uhr: Mobility & Stretch

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

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

Donnerstag, 16.04.

8.30 Uhr: Good Morning Flow

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
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, 17.04.

8.30 Uhr: Theraband Workout Full Body "Pilates Style"

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: 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.

Samstag, 18.04.

8.30 Uhr: Aqua Fit

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

10.30 Uhr: Wanderung zum Attergauer Aussichtsturm am Lichtenberg

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Länge: ca. 11 km
Gehzeit: ca. 3 Stunden
Rückkehr: ca. 14 Uhr
Gutes Schuhwerk erforderlich!

15 – 16 Uhr: Geräte Check-in & Gym Betreuung

Keine Anmeldung notwendig
Treffpunkt: Gym

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.**

Unsere Gesundheits- & Wellnesstrainerin Conny freut sich auf eure Teilnahme!