

Aktivprogramm der Woche 23.02. - 01.03.2026

Montag, 23.02.

- & -

Sonntag, 01.03.

8.30 Uhr: Yoga

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: ca. 60 min
Level: Für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet!

Saunaaufguss in unserer
Eventsauna im Sole Spa



Montag & Sonntag ...

... bringt euch **Hans-Jürgen**
in der Eventsauna so richtig
ins Schwitzen!

Aufgüsse um 15, 16 & 17 Uhr

Dienstag, 24.02.

8.30 Uhr: Morning Stretch

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

Mittwoch, 25.02.

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
Treffpunkt: Gym

14.30 Uhr: Hip Mobility

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

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

Donnerstag, 26.02.

Freitag, 27.02.

Samstag, 28.02.

8.30 Uhr: Aqua Flow

Anmeldung: an der Rezeption
Treffpunkt: Hallenbad Emotion Spa
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,
einfach vorbeikommen
Treffpunkt: Gym

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

8.30 Uhr: Good Morning Flow

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: Fully 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.

8.30 Uhr: Theraband Workout "Pilates Style"

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
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.

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