

Aktiv Programm Sommer 2026

# Bewegen. Atmen. Dehnen. Wohlfühlen.

Juni 2026 bis Oktober 2026

Ob kraftvoll in den Morgen, ruhig in den Abend oder irgendwo dazwischen: Unser Aktivprogramm bringt Bewegung, Leichtigkeit und ein gutes Körpergefühl in deinen Urlaubstag. Einfach anmelden, vorbeikommen und mitmachen.

Montag	16:00 – 17:00 Uhr TRX-Training mit Alex
Dienstag	07:00 – 07:30 Uhr Aqua Fitness mit Alex 17:30 – 19:00 Uhr Yogilates mit Susanne
Mittwoch	07:00 – 07:30 Uhr Aqua Fitness mit Alex 16:30 – 18:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Susanne 18:00 – 19:30 Uhr Rücken Yoga mit Susanne
Donnerstag	07:00 – 08:00 Uhr Early Bird mit Alex • Ganzkörpertraining mit Hanteln
Freitag	16:00 – 17:00 Uhr Stretch & Relax Faszientraining mit Alex
Samstag	07:45 – 08:45 Uhr TRX-Training mit Alex 09:00 – 10:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Susanne <i>Jeden 1. Samstag im Monat der Kurs nicht statt</i> 18:00 – 19:30 Uhr Yin Yoga mit Susanne

## Gut zu wissen

Die Teilnahme am Aktivprogramm ist für unsere Hausgäste kostenfrei.

Bitte melde dich bis spätestens 20:00 Uhr am Vorabend an.

Bei Kursen am Nachmittag reicht die Anmeldung bis 13:00 Uhr am selben Tag.

werdenfelserei

/ am Berg der Berge /