Aktiv Programm Winter 2026

Bewegen. Atmen. Dehnen. Wohlfühlen.

September 2026 bis Mai 2027

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 17:30 – 19:00 Uhr Yin Yoga Faszien Dehnung mit Susanne
Dienstag	07:00 – 07:30 Uhr Aqua Fitness mit Alex 16:30 – 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Susanne 17:30 – 19:00 Uhr Yogilates
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
Donnerstag	07:00 – 08:00 Uhr Ganzkörpertraining mit Hanteln mit Alex 18:00 – 19:30 Uhr Deep Stretch für Nacken, Schulter und Rücken mit Susanne
Freitag	16:00 – 17:00 Uhr Faszienrolle & Dehnen mit Alex
Samstag	07:45 – 08:45 Uhr TRX-Training mit Alex 09:00 – 10:30 Uhr Jeden 1. Samstag im Monat findet der Kurs nicht statt Vinyasa Yoga mit Susanne 18:00 – 19:30 Uhr Yin Yoga mit Susanne

Die Teilnahme am Aktivprogramm ist für unsere Hausgäste kostenfrei. Bitte melde dich bis spätestens 20:00 Uhr am Vorabend an. **Kurzfristige Änderungen aufgrund von Krankheit, behalten wir uns vor.**
Bei Kursen am Nachmittag reicht die Anmeldung bis 13:00 Uhr am selben Tag.