

Aktivprogramm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30	Aqua Fit	Aqua Fit	Aqua Fit	Aqua Fit	Aqua Fit	Aqua Fit	Aqua Fit
10:15	Stretching	Guten-Morgen-Gymnastik	Stretch & Relax	Stretching	Nordic Walking	Einführung Cardio- und Krafraum	Bauch Intensiv
11:15	Fit mit Kurzhanteln	Bauch, Beine & Po	Rücken Fit	Cardio Workout	Faszienrolle - Training und Selbstmassage	Tiefenmuskulaturtraining	Stretch & Relax
Höhepunkte			Kutschenfahrt ab 13:45 (A) (*)	11:00-14:30 Wanderung „Brauerei Rothaus“ (A)		11:00-14:30 Wanderung „Hinterhäusern-Fischbach“ (A)	
14:00	Flexi - Bar	Zumba Fitness	Tanz Fitness	Redondo Ball Gymnastik	Pilates		
15:00	Step Aerobic	Streyolates	Billard	Dart	Progressive Muskelentspannung		
16:00			16.00 - 17:30 Uhr Yoga (A)	15.30 - 17:00 Uhr Yoga (A)		16.00 - 17:30 Uhr Yoga (A)	
17:00							
19:30		Live Musik in der Hotelhalle	Live Musik in der Hotelhalle	Live Musik in der Hotelhalle	Live Musik in der Hotelhalle	Live Musik in der Hotelhalle	Live Musik in der Hotelhalle
21:30					Film Quiz	Casino Royale	
22:30					Club Vulcano	Club Vulcano	

Treffpunkt für alle Aktivitäten ist die Karussellbar in der Hotelhalle - außer: Aqua Fit im Schwimmbad / Tennis in der Oberen Tennishalle / Wandern in der Wanderecke / Kutschfahrt am Empfang. Aktivitäten die mit (*) sind kostenpflichtig: Kutschfahrt/Kochkurs EUR15,00 pro Gast / Tennis-Turnier: EUR 10,00 / Casino Royal Einsatz EUR 1,00 - 10,00 Euro. Für Aktivitäten die mit (A) gekennzeichnet sind, ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte melden Sie sich für Yoga & Meditation an, für die Kutschfahrt bis Mittwoch 12:00 Uhr! Zum Tennis-Testtraining melden Sie sich bitte bis um 10:00 Uhr an. Bei Wanderungen gibt es einen Anmeldeschluß bis 19:00 Uhr am Vortag des Wandertages. Bitte nutzen sie die Konus-Gästekarte. Ausflüge: Taschengeld mitnehmen. Die Kursdauer beträgt ca. 45 Minuten mit Ausnahme von Aqua Fit 30 Minuten. Änderungen sind vorbehalten!