

Wohlfühlen

& Fit bleiben



WOCHENPROGRAMM

19.10. - 25.10

2020

Urlaub ist eine besondere Zeit, er ist AUSzeit, FREIzeit, Zeit für sich, Zeit zu zweit. AKTIVzeit oder RUHEzeit. Wir bieten Ihnen jeden Tag eine WOHLFÜHLzeit, mal aktiv, mal entspannend, sportlich oder spirituell.



Es ist ein kurzweiliges Wochenprogramm, dass unsere Mitarbeiterinnen vom *Almwies'n SPA* betreuen. Schenken Sie sich die Zeit, wir freuen uns auf Sie.

Alle Angebote sind für unsere Gäste inklusive, außer die Kräuter Expedition und Kräuterwellness Selbstgemacht.

MONTAG

Aqua Gymnastik



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

Klangschalenritual



Klangschalen-Klänge wirken äußerst entspannend. Lassen Sie sich entführen auf eine Klangreise die entschleunigt und neue Energie weckt.

Wann:
17:00 Uhr bis 17:45 Uhr

Treffpunkt:
SPA Rezeption

Maximal 5 Personen aus 2 verschiedenen Haushalten.

Bitte melden Sie sich bis 09:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.

DIENSTAG

Aqua Gymnastik



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

Yoga für Anfänger



Hatha Yoga ist der ideale Yoga Stil für Anfänger. Unsere Yogalehrerin Nina Krauer praktiziert mit Ihnen einfache und entspannende Übungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Wann: 15:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Yogaraum

Maximal 5 Personen aus 2 verschiedenen Haushalten.

Bitte melden Sie sich bis 09:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.

MITTWOCH

Aqua Gymnastik

Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

Klangschalenritual



Klangschalen-Klänge wirken äußerst entspannend. Lassen Sie sich entführen auf eine Klangreise die entschleunigt und neue Energie weckt.

Wann:
17:00 Uhr bis 17:45 Uhr

Treffpunkt:
SPA Rezeption

Maximal 5 Personen aus 2 verschiedenen Haushalten.

Bitte melden Sie sich bis 09:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.

DONNERSTAG

Aqua Gymnastik



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land.

Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad



Aufguss Außensauna

Erleben und genießen Sie heute in unserer rund 90 Grad heißen Textilsauna, zusammen mit unserem Aufguss- Meister Klaus den „Karibische Frische- Aufguss“ mit Ananas und Minze. Nach dem Aufguss reichen wir Ihnen einen Ananas Spieß.

Der Aufguss findet ohne Wedeltechnik statt und unter Einhaltung der Hygieneregeln.

Wann: 17:00 Uhr

Treffpunkt: Außensauna

FREITAG

Aqua Gymnastik

Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land.

Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

„Kräuter“ Wellness Selbstgemacht



Gemeinsam mit Ihnen wollen unsere SPA Mitarbeiterinnen in unserer Kräuterküche eine kleine SPA Auszeit für zu Hause anrühren.

Wann: 14 Uhr

Treffpunkt:

SPA- Rezeption

Kosten: 12 Euro pro Person

Maximal 5 Personen aus 2 verschiedenen Haushalten.

Bitte melden Sie sich bis 09:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.

SAMSTAG

Aqua Gymnastik



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

Spa Entdeckungsreise



Unser *Almwies'n SPA* ist ein Ort voller Atmosphäre. Wohlige Düfte, Kerzenschein, leise Klänge. Hier verwenden wir reine Naturkosmetik: entweder unsere eigene Pflegeserie „Rehlegger Kräuterfee“ oder die exklusive SPA Marke LIGNE ST BARTH. Das SPA-Team berät Sie gerne, auch über die verschiedenen Wellness-Anwendungen.

Wann:
15:00 Uhr

Treffpunkt:
Spa Rezeption

SONNTAG

Aqua Gymnastik

Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 9:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad

Klangschalenaufguss



Klangschalen wirken zutiefst entspannend. Die Klangwellen treffen auf den Körper und bringen die Zellen in Bewegung. In der Sauna sind die Klänge etwas ganz Besonderes. Gerade in Kombination mit den Sinneserfahrungen, die durch den Aufgussduft und die Wärme angeregt werden, bieten sie ein weiteres Erfahrungsfeld des Fühlens und Erleben.

Wann:

17:00 Uhr

Treffpunkt:

Außensauna
