

Genuss-Sommer

07.07.-13.07.2025

Sport Genuss Wellness Events Region

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:30						Live-Cooking	
08:00	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Aktiver Morgen Thermal-Außen- oder Innenbecken	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	frische Palatschinken zum Frühstück	
10:00	Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt Rezeption	Besuch Sennschule Jasmin & Salbenkurs Anmeldung Rezeption min. 4 Pers. Kostenbeitrag 45€		E-Bike-Tour durch die Region Anmeldung Rezeption max. 4 Pers.	Geführte Wanderung rund um das Thermenresort Treffpunkt Rezeption		
10:30							
14:00	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad		
14:45	Wirbelsäulengymnastik	Bauch-Beine-Po	Ganzkörperkräftigung	Pilates	Aerobic		
15:30		Mobilität	Thai Chi	Gleichgewicht & Koordination	Mobilität		Eisparty im Tagescafé
16:00	Duft & Klang-erlebnis	Bodyscan	Traumreise	Klangschalenmeditation	Muskelentspannung n. Jacobson	Poolbar im Freibereich bei Schlechtwetter am Samstag	
18:00		Spanische Spezialitäten zum Abendessen	Verkostung verschiedener Essigkreationen im Restaurant Manufaktur Gölles	Feine Weine & spannende Geschichten Weingut Winkler-Hermaden im Restaurant			
			Stehachterln bei der begehbaren Weinflasche am Lautenberg				

Alle Gymnastik- und Meditationseinheiten finden im „Raum des Kluges und der Bewegung“ im GesundheitsReich statt. Programmänderungen vorbehalten.

