

# Ihr Wochenprogramm

vom 29. März bis 05. April bis 2026



## Sonntag, 29. März 2026

---

15:30 - 16:00 Uhr	<b>Faszientraining</b>
16:30 Uhr	„Heublume“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	„Gletscherminze“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Lemongrass“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna

## Montag, 30. März 2026

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Bauch, Beine, Po</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Tai-Chi</b>
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Rückenfit</b>
16:30 Uhr	„Orange & Zitrone“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	„Menthol“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Kamille“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna

## Dienstag, 31. März 2026

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Therabandtraining</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Bodycombat</b> Ganzkörper-Workout mit Kampfsport-Elementen und energiegeladenen Bewegungen
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b>
16:30 Uhr	„Rose“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
16:30 - 17:45 Uhr	<b>Yoga in Balance</b> „Kraft der Elemente“ mit Sonja Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Eine Reise durch die Elemente. (Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
17:30 Uhr	„Zirbe & Bergzeder“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
18:00 - 18:30 Uhr	<b>Tiefenentspannung</b> „Sternzelt“ mit Sonja Zur Ruhe kommen unter dem Himmelsdach. Eine wohltuende Reise durch Licht und Weite – ideal zum Ausklang des Tages. (Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
18:30 Uhr	„Honig“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna

## Mittwoch, 01. April 2026

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Zumba</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Rückenfit</b>
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Fit Boxen</b>
16:30 Uhr	„Orange & Zitrone“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
17:00 Uhr	<b>Honig - Peeling</b> im japanischen Dampfbad
17:30 Uhr	„Lemongrass“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	„Kamille“ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna

## Donnerstag, 02. April 2026

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Koordinationstraining</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Therabandtraining</b>
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Faszientraining</b>
16:30 Uhr	„ <b>Honig</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
16:30 - 17:45 Uhr	<b>Yoga - Abendgold</b> „Entspannter Ausklang für Körper & Geist“ mit Sonja Sanfte Bewegungen – mit ruhigem Atem und viel Raum zum Spüren. (Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
17:30 Uhr	„ <b>Latschenkiefer</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
18:00 - 18:30 Uhr	<b>Entspannung &amp; Regeneration</b> „Kraftquelle in dir“ mit Sonja Eine Einladung, neue Energie zu schöpfen und ganz bei dir anzukommen. (Anmeldung bis 10:30 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
18:30 Uhr	„ <b>Gletscherminze</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna

## Freitag, 03. April 2026

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Zirkeltraining</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Bodycombat</b> Ganzkörper-Workout mit Kampfsport-Elementen und energiegeladenen Bewegungen
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b>
16:30 Uhr	„ <b>Fichtennadel</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	„ <b>Wilde Orange</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	„ <b>Heublume</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna

## Samstag, 04. April 2026

---

16:30 Uhr	„ <b>Lemongrass</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
17:00 Uhr	<b>Honig - Peeling</b> im japanischen Dampfbad
17:30 Uhr	„ <b>Zirbe &amp; Bergzeder</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	„ <b>Gletscherminze</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna

## Sonntag, 05. April 2026

---

16:30 Uhr	„ <b>Honig</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	„ <b>Heublume</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna
18:30 Uhr	„ <b>Wilde Orange</b> “ - <b>Aufguss</b> in der Gartensauna

\*\*\*\*\*

**Änderungen vorbehalten.**  
**Maximal 8 Personen im Gymnastikraum.**  
**Treffpunkt an der SPA-Rezeption.**  
**Bei Erkrankungen die eventuell einschränken könnten,**  
**bitte an der SPA-Rezeption melden!**