

MONTAG



WASSERGYMNASTIK
09:00 Uhr – 09:45 Uhr

ENTSPANNUNG
10:00 Uhr – 10:45 Uhr

Die Kombination aus unterschiedlichen Entspannungsübungen lässt Sie abschalten und gibt Ihnen die Möglichkeit mit neuer Kraft in die Woche zu starten.



BEWEGUNGSMEDITATION
15:30 Uhr – 16:15 Uhr

Erleben Sie Bewegung und Entspannung gleichermaßen und sammeln Sie neue Energien für den Alltag.

DIENSTAG

WASSERGYMNASTIK
08:30 Uhr – 09:15 Uhr

WALKING
09:30 Uhr – 10:15 Uhr



PILATES
15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

MITTWOCH

WASSERGYMNASTIK
08:30 Uhr – 09:15 Uhr



FUNKTIONSGYMNASTIK
09:30 Uhr – 10:15 Uhr

WALKING
14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Beim Walken bringen Sie Ihr Herz und Ihren Kreislauf sanft in Schwung.

DONNERSTAG



QI GONG
08:30 Uhr – 09:15 Uhr

Qi Gong kombiniert Atem-, Meditations- und Bewegungsübungen. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.



BODY WORKOUT
09:30 Uhr – 10:15 Uhr

PILATES
15:00 Uhr – 16:00 Uhr

WASSERGYMNASTIK
18:30 Uhr – 19:15 Uhr

FREITAG

WASSERGYMNASTIK
08:30 Uhr – 09:15 Uhr

Erleben Sie Fitness auf sanfte Weise! Wasser entlastet die Gelenke und ermöglicht schonende Bewegungen.



WANDERUNG
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Genießen Sie jeden Atemzug und einmalige, naturbelassene Ausblicke bei einer 2-stündigen Wanderung durch die malerische Natur der Vulkaneifel.



RÜCKENFIT
13:00 Uhr – 13:45 Uhr

SAMSTAG

WASSERGYMNASTIK
09:00 Uhr – 09:45 Uhr

PILATES
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Entspannung und Kräftigung für Körper und Geist.

WANDERUNG
11:30 Uhr – 13:30 Uhr



ENTSPANNUNG ZUM TAGESABSCHLUSS
16:30 Uhr – 17:15 Uhr

Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Atemtherapie oder PMR können Verspannungen lösen und Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen. Nutzen Sie die freie Zeit, um Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen und ganz zu sich selbst zu kommen.

Spa
GRAFENWALD
- DAUN VULKANEIFEL -

SPA GRAFENWALD

Auf Ihrem Weg zum persönlichen Wohlbefinden fernab von Alltag und Großstadtlärm laden wir Sie ein in unseren 1200 qm großen Spa-Bereich mit Saunalandschaft, Schwimmbad, Spa-Bar und vielfältigen Kursangeboten rund um Sport und Fitness.



SAUNALANDSCHAFT

Finnische Sauna (85 °C), Biosauna (60°C und Farblicht) und römisches Dampfbad (45°C, angereichert mit ätherischen Düften).



SCHWIMMBAD

Schwimmerbecken (29°C), Kleinkinderbecken (32°C, Rotlichtwärme a. A.).

FITNESS GRAFENWALD

Eine große Auswahl an Kraft- und Ausdauergeräten erwartet Sie in unserem professionell ausgestatteten Fitness-Studio. Unsere Mitarbeiter im Fitness Grafenwald beraten Sie gerne.

Bitte melden Sie sich bis eine Stunde vor Kursbeginn an unserer Spa-Bar zu den Kursen an.

Tel.: +49 (0)6592 713-260
wellness@sporthotel-grafenwald.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Schwimmbad: täglich 07:00 – 22:00 Uhr
Fitness: täglich 07:00 – 22:00 Uhr
Spa-Bar: Mo.–Do. 11:00 – 21:00 Uhr
Fr. – So. 09:00 – 22:00 Uhr
Sauna: täglich 11:00 – 21:00 Uhr