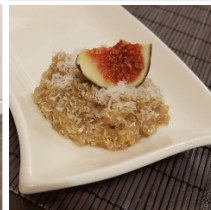




Erlebnisangebote für Ihren Urlaub



Täglich	Freitag, 15.12.2017		Samstag, 16.12.2017	
<p>Adventskalender</p> <p>Täglich öffnen wir um 9.00 Uhr ein Türchen unseres großen Adventskalenders.</p> <p>Sobald ein von Euch gesungenes Weihnachtslied erklingt, öffnet sich das Türchen. Was sich wohl dahinter verbirgt? Findet es heraus!</p> <p>Wir freuen uns auf Euch!</p> <p>Treffpunkt: vor dem Restaurant Nautica</p>	<p>Weihnachtliche Duftmeditation</p> <p>Sie wollen entspannen und den Kopf einfach mal ausschalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Entzaubern Sie für sich den Mythos der Meditation und besuchen Sie unseren - im wahrsten Sinne des Wortes - duften Schnupperkurs:</p> <p>Eine geführte Meditation unterstützt durch wohltuende, weihnachtliche Duft-Wellness-Aromen.</p> <p>Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Treffpunkt: KursRaum (ErlebnisReich) Preis: 5,00 EUR</p> <p>* Wir bitten um Ihre Voranmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder im ErlebnisReich.</p>	<p>Rentierschlitten</p> <p>Endlich kommt die schöne Weihnachtszeit und wir können wieder Weihnachtslieder singen und dabei tolle Weihnachtsgeschenke basteln und verschenken. Ein Rentierschlitten wartet auf Deine kreative Ausgestaltung und freut sich vom Weihnachtsmann mit Süßigkeiten befüllt zu werden.</p> <p>Uhrzeit: 15.30 – 16.30 Treffpunkt: KreativReich (ErlebnisReich) Preis: 5,00 EUR</p> <p>* Wir bitten um Ihre Voranmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder im ErlebnisReich.</p>	<p>Vital & gesund durch's Leben Expertentipps für eine gesunde Lebensführung mit anschließendem Kochkurs</p> <p>Das Führen eines gesunden Lebens betrifft jedermann und ist sowohl während der Weihnachtszeit als auch generell Ihr persönliches Lebenselixier. Hierbei spielen nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern einige weitere Elemente wie der Schlaf, das Konsumverhalten, Stressverarbeitung und vieles mehr eine entscheidende Rolle. Lernen Sie hier herauszufinden, welche Lebensführung Sie derzeit verfolgen und wie Sie diese eventuell gesünder und vitaler gestalten können.</p> <p>Im Anschluss werden Sie in einem außergewöhnlichen Kochkurs je 9 unterschiedliche Gerichte, für jede Tagesmahlzeit drei Gerichte mit Einflüssen aus der indischen Küche kochen: INDISCHE KÜCHE – LEICHT, LECKER UND SCHNELL ZUBEREITET – lautet die Devise. Im Zentrum für Naturheilverfahren steht die vegetarische Küche im Vordergrund. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt, das gleiche Gemüse mit verschiedenen Gewürzen zu verzaubern. Sie begeben sich dabei auf eine fantastische Genussreise der ganz besonders schmackhaften Art, die Sie so noch nicht erlebt haben.</p> <p>Uhrzeit: 11.00 – 15.00 Treffpunkt: KreativReich (ErlebnisReich) Preis: 64,95 EUR</p> <p>* Wir bitten um Ihre Voranmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder im ErlebnisReich. (Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen / Maximalteilnehmerzahl: 12 Personen)</p>	<p>Weihnachtliche Märchenstunde</p> <p>Um Euch weihnachtlich zu stimmen, besucht Euch heute die Frau vom Weihnachtsmann mit Ihrem lieben Weihnachtsbeagle namens Tchika. In kuscheliger Atmosphäre mit stimmungsvoller Beleuchtung und weihnachtlicher Musik erzählt sie die Geschichte von Tchika.</p> <p>Uhrzeit: 15.30 – 16.30 Treffpunkt: KursRaum (ErlebnisReich) Preis: kostenfrei</p> <p>* Wir bitten um Ihre Voranmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder im ErlebnisReich.</p>



Wir erwarten Sie mit Freuden vor jeder Aktivität stets ca. 5-10 min vor Beginn am Treffpunkt. Die Teilnahme an allen Freizeitangeboten erfolgt auf eigene Gefahr. Kurzfristige Änderungen können möglich sein.

Fitnessangebote für Ihre Gesundheit

Montag, 11.12.2017	Dienstag, 12.12.2017	Donnerstag, 14.12.2017	Samstag, 16.12.2017	Freitag, 15.12.2017	Samstag, 16.12.2017	Sonntag, 17.12.2017
<p>GanzkörperFitness</p> <p>Werden Sie fit für den Winter! Cardio-Einheiten werden hier mit Übungen zur Stärkung der Muskulatur kombiniert und stellen somit ein ausgewogenes Ganzkörpertraining für ein gutes Feeling nach dem Sport dar.</p> <p>Uhrzeit: 15.30 – 16.30 Treffpunkt: KursRaum (ErlebnisReich) Preis: 4,00 EUR</p> <p><small>* Wir bitten um Ihre Voranmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder im ErlebnisReich.</small></p>	<p>smovey-VIBROSWING</p> <p>Mit seinem Schwing-Ringsystem ist das Fitnessstraining mit dem smovey eine außergewöhnliche Art und Weise, die Muskeln zu stärken. Durch die Vorwärts- wie Gegenbewegung, erhöht sich das geringe Grundgewicht von nur 500 g durch die Fliehkräfte der frei beweglichen Stahlkugeln im smovey auf ein Vielfaches. <u>Von Ärzten empfohlen!</u> Studien zufolge verbessert das Training mit smoveys die Haltung und entlastet die Wirbelsäule und Gelenke. Für jeden geeignet!</p> <p>Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Treffpunkt: KursRaum (ErlebnisReich) Preis: 10,00 EUR</p> <p><small>* Wir bitten um Ihre Voranmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder im ErlebnisReich.</small></p>	<p>AquaFit</p> <p>Ein gelenk- und rücken-schonendes Ganzkörpertraining im Wasser, welches bei regelmäßiger Durchführung zur Kräftigung der Muskulatur als auch zur Verbesserung der Ausdauer führt.</p> <p>Uhrzeit: 08.00 – 09.00 Treffpunkt: Schwimmbad Preis: 3,50 EUR</p> <p><small>* Wir bitten um Ihre Voranmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder im ErlebnisReich.</small></p>	<p>Yoga</p> <p>Sportliche Übungen, geistige Konzentration und entspannende Atemübungen.</p> <p>Starten Sie mit innerer Balance und mit voller Kraft in den Tag.</p> <p>Uhrzeit: 08.00 – 09.00 Treffpunkt: KursRaum (ErlebnisReich) Preis: 3,50 EUR</p> <p><small>* Wir bitten um Ihre Voranmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder im ErlebnisReich.</small></p>	<p>EXKLUSIV: Fitness-Programm mit Andrea Melcher</p> <p>Nach dem Motto „Sport verbindet“ besucht uns ganz exklusiv Andrea Melcher von Sport- und Fitnessreisen Mallorca und bietet Ihnen abwechslungsreiche Kurse rundum das Thema Fitness.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
				<p>08.00 – 09.00 Uhr</p> <p>Happy Morning Fitness</p>	<p>10.00 – 11.00 Uhr</p> <p>Mixed Fit Ganzkörper-Workout</p>	<p>08.00 – 09.00 Uhr</p> <p>Frühaufsteher-Workout</p>
				<p>10.00 – 11.00 Uhr</p> <p>Bodystyling Ganzkörpertraining</p>	<p>17.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Stretch & Relax Dehnungs- und Lockerungsübungen</p>	<p>10.00 – 11.00 Uhr</p> <p>Freeletics Training mit dem eigenen Körpergewicht</p>
				<p>17.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Stärkung Rücken & Bauch</p>	<p>20.00 – 21.00 Uhr</p> <p>Bauch Beine Po</p>	<p>17.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Fitness-Kraft-Fit mit Hanteln & Tubes</p>

Treffpunkt ist im KursRaum (ErlebnisReich) | Preis pro Kurs: 4,00 EUR p. P.

Wir erwarten Sie mit Freuden vor jeder Aktivität stets ca. 5-10 min vor Beginn am Treffpunkt. Die Teilnahme an allen Freizeitangeboten erfolgt auf eigene Gefahr. Kurzfristige Änderungen können möglich sein.