

Senioren Fitnesswoche + Kurzwanderungen

TAGESABLAUF

- Am Sonntagnachmittag begrüßen wir die angekommenen Gäste und begleiten sie in ihre Zimmer.
- 3 Mal ab 7:30 Morgengymnastik
- Täglich ab 8:00 ist das reichhaltige Frühstücksbuffet mit vielfältiger Obst- und Gemüseauswahl gerichtet.
- An 3 Tagen beginnen die Wanderungen um 9:45 Uhr und finden um 14:15 Uhr die Yoga, Qi-Gong, Thera-band und Starker-Rücken-Übungen statt.
- An 2 Tagen beginnt um 10:00 Uhr die Wanderung bzw. der Bustransfer und nachmittags die Führung (Astropeiler „Auf dem Stockert“)
- Zur Mittagsrast eröffnet jeder das „Kalte Buffet“ aus dem eigenen Rucksack. Bei Wildwetterstimmung speisen wir auf dem Planwagen/Bus.
- ca. 16:00 Uhr Rückkehr von der Tour. Einige Runden durch das Kneippbecken zu gehen, wird sehr empfohlen.
- Täglich um 18:30 Uhr, bittet das Küchenteam zum gemeinsamen 4-Gang-Abendessen im Restaurant. Es versorgt alle Gäste mit abwechslungsreichen Speisen, die frisch zubereitet werden.
- Am Abreisetag beginnt das Frühstück um 8:00 Uhr, danach Verabschiedung und Abreise der Gäste.

LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen mit Rundumversorgung
- Frühstücksbuffet
- tägliches Lunchbrot vom Frühstückstisch
- Abendmenü (4 Gänge)
- 3 Morgengymnastik
- 1 Führung Industriedenkmal Astropeiler „Auf dem Stockert“
- 1 Besuch von Bad Münstereifel und der Bruder-Klaus-Feldkapelle
- 1 Yoga
- 1 Qi-Gong
- 1 Übungen mit dem Thera-Band
- 4 geführte Wanderungen mit Siggli
- alle Planwagen- bzw. Busfahrten
- kostenloser Abholservice am Wanderweg

MITZUBRINGEN WÄRE NOCH FOLGENDES

- Thermosflasche + Becher
- Leichte Kleidung für Gymnastik
- bequeme Wanderschuhe
- passender Rucksack
- Regen- und Sonnenschutz
- Sitzunterlage

SONSTIGES

- Die Anreise zur Wanderwoche erfolgt sonntags, bis ca. 17:00 Uhr mit dem PKW oder mit Bahn / Bus bis zur Haltestelle Dümpelfeld in Verbindung mit dem Holdienst zum Hotel, ohne Berechnung.
- Gewandert wird täglich, bei jedem Wetter, außer am An- und Abreisetag.
- Auf den Wanderungen werde ich immer wieder die Landschaft, die Menschen, Kultur und Natur erklären und würdigen, damit jede Wanderung noch anschaulicher wird. Die Streckenlänge der Wanderungen kann individuell mit jedem Gast abgestimmt werden.
- Das Massageteam unseres Nichtraucher Hotels bietet verschiedene Massagearten an. Die Absprache der Termine werden im Hotel vorgenommen. Massagen gehören nicht zum Leistungsumfang. Jederzeit besteht die Möglichkeit zum Saunieren.