

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.
- 1 Tag Busfahrt nach Alendorf zur Wanderung und nachmittags Besichtigung der Erlöserkapelle
- 1 Tag Busfahrt zur Tuchfabrik Müller mit Führung und nachmittags Besichtigung des Hauses der Geschichte in Bonn
- 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 Tuchfabrik Müller
- 1 Besichtigung des Hauses der Geschichte in Bonn
- 1 Yoga
- 1 Qi-Gong
- 1 Übungen mit dem Thera-Band
- 4 geführte Wanderungen mit Sigg
- alle Planwagen- bzw. Busfahrten
- kostenloser Abholservice am Wanderweg in Hotelnähe

MITZUBRINGEN WÄRE NOCH FOLGENDES

- 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 ÖPNV. Von der Bahnendstation Ahrbrück fahren Anschlussbusse sogar bis Schuld (Haltestelle Kriegerdenkmal). Dort erfolgt die kostenlose Abholung zum Hotel.
- 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.