



DAS AHLBECK

\*\*\*\*\*

HOTEL & SPA

# Sport- & Aktivplan

13.10.2025 - 19.10.2025

Tag	Uhrzeit	Aktivität	Treffpunkt
Montag	08:00 Uhr	„Lauf lust Usedom“ Laufen oder Walken mit Christina (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
	10:30 Uhr	Begrüßungscocktail „Usedom Intim“ + Führung Spa Bereich	Wellnessrezeption
Dienstag	08:30 Uhr	Bauch – Beine – Po (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Mittwoch	08:30 Uhr	Wassergymnastik (Anmeldung am Vorabend)	Schwimmbad
Donnerstag	08:00 Uhr	Stressfrei in den Tag (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Freitag	08:00 Uhr	„Lauf lust Usedom“ Laufen oder Walken mit Christina (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Samstag	08:30 Uhr	Wassergymnastik (Anmeldung am Vorabend)	Schwimmbad
	10:30 Uhr	Führung durch den Spa Bereich	Wellnessrezeption
Sonntag	08:30 Uhr	Rücken- Aktiv- Sport (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption