



DAS AHLBECK

\*\*\*\*\*  
HOTEL & SPA

# Sport- & Aktivplan

29.12.2025 - 04.01.2026

Tag	Uhrzeit	Aktivität	Treffpunkt
Montag	08:30 Uhr	Wassergymnastik (Anmeldung am Vorabend)	Schwimmbad
	10:30 Uhr	Begrüßungscocktail „Usedom Intim“ + Führung Spa Bereich	Cafe' -Bar Günthers
Dienstag	08:00 Uhr	„Lauflust Usedom“ Laufen oder Walken mit Christina (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
	08:30 Uhr	Rücken- Aktiv- Sport (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Mittwoch	08:30 Uhr	Nordic- Walking am Strand (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Donnerstag	08:00 Uhr	„Lauflust Usedom“ Laufen oder Walken mit Christina (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
	08:30 Uhr	„Einklang in den Morgen“ (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Freitag	08:30 Uhr	„Einklang in den Morgen“ (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption
Samstag	08:30 Uhr	Wassergymnastik (Anmeldung am Vorabend)	Schwimmbad
	10:30 Uhr	Führung durch den Wellnessbereich	Wellnessrezeption
Sonntag	08:30 Uhr	Bauch-Beine-Po Gymnastik (Anmeldung am Vorabend)	Wellnessrezeption

