ELLDUS ERLEBNISPROGRAMM **RELAX & FIT**

*Änderungen vorbehalten

MONTAG
02.11.2026

Little & Big Yogis |

Gemeinsam entspannen, lachen und bewegen!
In diesem Kurs praktizieren Kinder und Erwachsene zusammen einfache Yoga-Übungen, die Spaß machen und die Bindung stärken. Spielerisch und kreativ – für alle Altersgruppen geeignet.

mit Michelle | im Kursraum
ab 3 Jahren
Dauer: 45 min

9.30 Uhr

Mini Movers |

Spiel, Spaß und ganz viel Bewegung!
In diesem Kurs dürfen sich Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren austoben, ihre Koordination verbessern und erste sportliche Fähigkeiten entwickeln – altersgerecht, kreativ und mit viel Freude.

mit Collien | im Kursraum
Dauer: 30 min

14.30 Uhr

MILON-ZIRKELTRAINING

Sichern Sie sich jetzt Ihren Termin für eine **einmalige Einweisung** in unseren Kraft-Ausdauer-Zirkel.

Sie haben bereits im letzten Urlaub eine Milon-Einweisung erhalten?
Dann sprechen Sie uns gerne an!

DIENSTAG
03.11.2026

Feelgood Run |

Du möchtest einfach entspannt in Bewegung kommen? Mit Walking, kurzen Laufintervallen und Mobilisation findest du dein eigenes Tempo! Perfekt für Laufanfänger und Wiedereinsteiger.

mit Rosalie | ab 14 Jahren
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: 30 min

9.30 Uhr

Dance Boost |

Dieser energiegeladene Kurs verbindet Tanz-Elemente mit Fitness-Moves. Dabei kommst du ordentlich in Bewegung, stärkst deinen Körper, trainierst deine Ausdauer und verbesserst ganz nebenbei Koordination und Beweglichkeit.

mit Rosalie | im Kursraum
ab 6 Jahren
Dauer: 30 min

13.30 Uhr

Circuit Workout – Power |

Volle Energie, abwechslungsreiche Übungen und ein effektives Ganzkörpertraining! An verschiedenen Stationen werden Kraft, Ausdauer und Koordination gefordert. Ideal für alle, die im Urlaub aktiv bleiben und mit Spaß intensiv trainieren möchten.

mit Rosalie | im Kursraum
ab 16 Jahren
Dauer: 45 min

16 Uhr

MITTWOCH
04.11.2026

Ashtanga Yoga |

Tauchen Sie ein in eine kraftvolle und dynamische Yogaeinheit! Durch das Zusammenspiel von Bewegung und Atem entsteht ein meditativer Flow, der Sie körperlich fordert und mental zur Ruhe kommen lässt.
mit Stepanka | im Kursraum
ab 18 Jahren | Dauer: 90 min

11 Uhr

Circuit Workout – Balance |

Ein abwechslungsreicher Zirkel mit moderater Intensität, der Beweglichkeit, Koordination und Körperstabilität verbindet. Ideal, um aktiv zu sein und den Körper in Balance zu bringen.
mit Rosalie | im Kursraum
ab 14 Jahren
Dauer: 45 min

13.15 Uhr

Feelgood Run |

Mit Walking, kurzen Laufintervallen und Mobilisation findest du dein eigenes Tempo! Perfekt für Laufanfänger und Wiedereinsteiger.
mit Rosalie | ab 14 Jahren
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: 30 min

16 Uhr

Sound Bath |

Die sanften Schwingungen der tibetischen Klangschalen helfen Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen, sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen.
mit Stepanka | im Ruheraum
ab 15 Jahren
Dauer: 30 min

17 Uhr

DONNERSTAG
05.11.2026

Circuit Workout – Family |

Ein abwechslungsreicher Bewegungszirkel für die ganze Familie ab 4 Jahren. Spielerische Übungen verbinden Bewegung, Koordination, Kraft und Teamwork – für kleine und große Teilnehmer.

mit Collien | im Kursraum
Dauer: 30 min

9.30 Uhr

Mini Movers |

Spiel, Spaß und ganz viel Bewegung!
In diesem Kurs dürfen sich Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren austoben, ihre Koordination verbessern und erste sportliche Fähigkeiten entwickeln – altersgerecht, kreativ und mit viel Freude.

mit Collien | im Kursraum
Dauer: 30 min

14.30 Uhr

Little & Big Yogis |

Gemeinsam entspannen, lachen und bewegen!
In diesem Kurs praktizieren Kinder und Erwachsene zusammen einfache Yoga-Übungen, die Spaß machen und die Bindung stärken. Spielerisch und kreativ – für alle Altersgruppen geeignet.

mit Collien | im Kursraum
ab 3 Jahren
Dauer: 45 min

16.30 Uhr

FREITAG
06.11.2026

Active Run |

Locker laufen, Ausdauer aufbauen und dabei die Umgebung genießen. Eine abwechslungsreiche Laufeinheit für alle, die sich im Urlaub gerne aktiv bewegen!

mit Rosalie | ab 16 Jahren
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: 45 min

9.15 Uhr

Circuit Workout – Power |

Volle Energie, abwechslungsreiche Übungen und ein effektives Ganzkörpertraining! An verschiedenen Stationen werden Kraft, Ausdauer und Koordination gefordert. Ideal für alle, die im Urlaub aktiv bleiben und mit Spaß intensiv trainieren möchten.

mit Rosalie | im Kursraum
ab 16 Jahren
Dauer: 45 min

11 Uhr

Circuit Workout – Balance |

Ein abwechslungsreicher Zirkel mit moderater Intensität, der Beweglichkeit, Koordination und Körperstabilität verbindet. Ideal, um aktiv zu sein und den Körper in Balance zu bringen.

mit Rosalie | im Kursraum
ab 14 Jahren
Dauer: 45 min

16 Uhr

SAMSTAG
07.11.2026

Vinyasa Yoga |

Die Übungen fließen harmonisch ineinander und stärken den Körper, verbessern Beweglichkeit und fördern Konzentration und Körperbewusstsein.

mit Stepanka | im Kursraum
ab 16 Jahren | Dauer: 60 min

14 Uhr

Dance Boost |

Dieser energiegeladene Kurs verbindet Tanz-Elemente mit Fitness-Moves. Dabei kommst du ordentlich in Bewegung, stärkst deinen Körper, trainierst deine Ausdauer und verbesserst ganz nebenbei Koordination und Beweglichkeit.

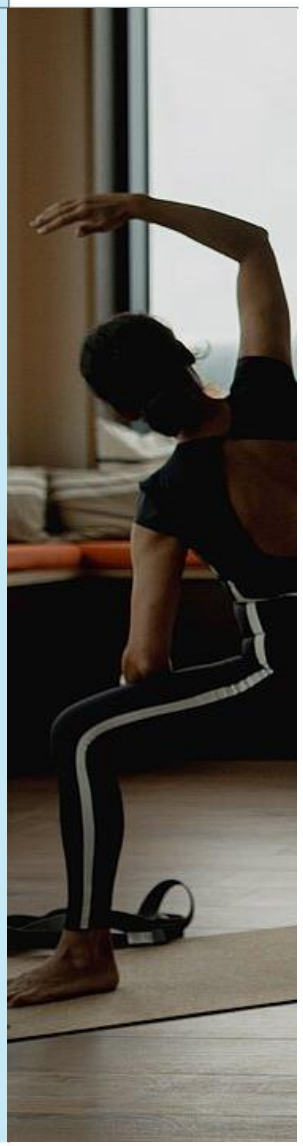
mit Rosalie | im Kursraum
ab 6 Jahren
Dauer: 30 min

16.30 Uhr

Feelgood Run |

Du möchtest einfach entspannt in Bewegung kommen? Mit Walking, kurzen Laufintervallen und Mobilisation findest du dein eigenes Tempo! Perfekt für Laufanfänger und Wiedereinsteiger.

mit Rosalie | ab 14 Jahren
Treffpunkt: Rezeption
Dauer: 30 min

18 Uhr

SONNTAG
08.11.2026