

ELLDUS ERLEBNISPROGRAMM RELAX & FIT

Öffnungszeiten täglich 09:00 – 21:00 Uhr



RELAX TIPP – Gemeinsam Saunieren

Wir öffnen unseren Saunabereich jeden **Mittwoch von 11 bis 14 Uhr** auch für Kinder unter 11 Jahren – selbstverständlich ausschließlich in Begleitung und unter Aufsicht eines Erwachsenen.



- Familiensauna - MITTWOCH

MONTAG 18.05.2026	DIENSTAG 19.05.2026	– Familiensauna – MITTWOCH 20.05.2026	DONNERSTAG 21.05.2026	FREITAG 22.05.2026	SAMSTAG 23.05.2026	SONNTAG 24.05.2026
RELAX						
<p>Kinderaufguss in der Fips Sauna (60°C) kindgerecht Ruhemomente genießen</p> <p>11 Uhr 16 Uhr</p> <hr/> <p>Aufguss in der Steigerstube (70-90°C) 100% Natur, heiß, musikalische Begleitung</p> <p>13 Uhr 17 Uhr 20 Uhr</p> <hr/> <p>Ritual „Breathe Deep“ Im Laconium (65°C) Mentholkristalle für klare Sinne</p> <p>15.30 Uhr 19.30 Uhr</p>	<p>Kinderaufguss in der Fips Sauna (60°C) kindgerecht Ruhemomente genießen</p> <p>11 Uhr 16 Uhr</p> <hr/> <p>Aufguss in der Steigerstube (70-90°C) 100% Natur, heiß, musikalische Begleitung</p> <p>13 Uhr 17 Uhr 20 Uhr</p> <hr/> <p>Ritual „Breathe Deep“ Im Laconium (65°C) Mentholkristalle für klare Sinne</p> <p>15.30 Uhr 19.30 Uhr</p>	<p>Kinderaufguss in der Fips Sauna (60°C) kindgerecht Ruhemomente genießen</p> <p>11 Uhr 16 Uhr</p> <hr/> <p>Aufguss in der Steigerstube (70-90°C) 100% Natur, heiß, musikalische Begleitung</p> <p>13 Uhr 17 Uhr 20 Uhr</p> <hr/> <p>Ritual „Breathe Deep“ Im Laconium (65°C) Mentholkristalle für klare Sinne</p> <p>15.30 Uhr 19.30 Uhr</p>	<p>Kinderaufguss in der Fips Sauna (60°C) kindgerecht Ruhemomente genießen</p> <p>11 Uhr 16 Uhr</p> <hr/> <p>Aufguss in der Steigerstube (70-90°C) 100% Natur, heiß, musikalische Begleitung</p> <p>13 Uhr 17 Uhr 20 Uhr</p> <hr/> <p>Ritual „Breathe Deep“ Im Laconium (65°C) Mentholkristalle für klare Sinne</p> <p>15.30 Uhr 19.30 Uhr</p>	<p>Kinderaufguss in der Fips Sauna (60°C) kindgerecht Ruhemomente genießen</p> <p>11 Uhr 16 Uhr</p> <hr/> <p>Aufguss in der Steigerstube (70-90°C) 100% Natur, heiß, musikalische Begleitung</p> <p>13 Uhr 17 Uhr 20 Uhr</p> <hr/> <p>Ritual „Breathe Deep“ Im Laconium (65°C) Mentholkristalle für klare Sinne</p> <p>15.30 Uhr 19.30 Uhr</p>	<p>Kinderaufguss in der Fips Sauna (60°C) kindgerecht Ruhemomente genießen</p> <p>11 Uhr 16 Uhr</p> <hr/> <p>Aufguss in der Steigerstube (70-90°C) 100% Natur, heiß, musikalische Begleitung</p> <p>13 Uhr 17 Uhr 20 Uhr</p> <hr/> <p>Ritual „Breathe Deep“ Im Laconium (65°C) Mentholkristalle für klare Sinne</p> <p>15.30 Uhr 19.30 Uhr</p>	<p>Kinderaufguss in der Fips Sauna (60°C) kindgerecht Ruhemomente genießen</p> <p>11 Uhr 16 Uhr</p> <hr/> <p>Aufguss in der Steigerstube (70-90°C) 100% Natur, heiß, musikalische Begleitung</p> <p>13 Uhr 17 Uhr 20 Uhr</p> <hr/> <p>Ritual „Breathe Deep“ Im Laconium (65°C) Mentholkristalle für klare Sinne</p> <p>15.30 Uhr 19.30 Uhr</p>
FIT						
<p>Strong Circle Pro Edition Maximale Power, minimaler Stillstand! Kurze, intensive Stationen, motivierendes Tempo und effektives Ganzkörpertraining – ideal für alle, die fit bleiben oder neue Energie tanken möchten. mit Jason im Kursraum ab 18 Jahren Dauer: 45 min</p> <p>14 Uhr</p>	<p>Elldus Lauftraining Mit einem kleinen Warm Up angefangen geht es bestens vorbereitet auf eine kleine Laufrunde. Abschließend erwartet Euch ein kleines Cool Down, um die Regeneration zu fördern. mit Jonas ab 16 Jahren Treffpunkt: Rezeption Dauer: 60 min</p> <p>13.30 Uhr</p>	<p>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 Jonas im Kursraum ab 3 Jahren Dauer: 45 min</p> <p>14 Uhr</p>	<p>Faszienflow Gönn deinem Körper mehr Beweglichkeit! Mit gezielten Übungen und Faszienrollen löst du Verklebungen im Bindegewebe und beugst Schmerzen vor. Ideal zur Regeneration und als Ergänzung zu anderen Sportarten. mit Hannes im Kursraum ab 14 Jahren Dauer: 45 min</p> <p>13.30 Uhr</p>	<p>Strong Circle Family Edition Gemeinsam erlebt ihr abwechslungsreiche Stationen, an denen Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert werden. Bewegung, Spaß und gemeinsame Zeit stehen dabei klar im Fokus. mit Jason im Kursraum ab 4 Jahren Dauer: 45 min</p> <p>14 Uhr</p>	<p>Strong Circle Pro Edition Maximale Power, minimaler Stillstand! Kurze, intensive Stationen, motivierendes Tempo und effektives Ganzkörpertraining – ideal für alle, die fit bleiben oder neue Energie tanken möchten. mit Hannes im Kursraum ab 18 Jahren Dauer: 45 min</p> <p>13.30 Uhr</p>	<p>Strong Circle Family Edition Abwechslungsreiche Stationen, an denen Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert werden. mit Hannes im Kursraum ab 4 Jahren Dauer: 45 min</p> <p>9.30 Uhr</p> <p>Elldus Lauftraining Mit einem kleinen Warm Up angefangen geht es bestens vorbereitet auf eine kleine Laufrunde. mit Jonas ab 16 Jahren Treffpunkt: Rezeption Dauer: 60 min</p> <p>13.30 Uhr</p>

Bitte melden Sie sich am Vortag für unsere Fitnesskurse an der Rezeption oder über Tablet auf dem Apartment an!

*Änderungen vorbehalten