

# Aktivprogramm vom 29.04. bis 05.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:30 - 13:00			10:00 - 13:00			
<b>Waldbaden*</b> mit Bettina Erleben Sie einen bewussten Aufenthalt im Wald - ein Gehen, ein Stehen ein Wahrnehmen - gestützt von sanften Atem- und Wahrnehmungsübungen Tauchen Sie ein in die gesamte Atmosphäre des Waldes	11:45 - 12:15 <b>Starke Füße*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Fördern Sie die Beweglichkeit und Stabilisation und kräftigen Sie die Muskulatur	10:30 - 11:00 <b>Aqua Fit*</b> mit Romy Schwimmbad Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining im Wasser, begleitet von rhythmischer Musik.	<b>Geführte Wanderung *</b> Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit toller Aussichten auf das Elztal <b>Dauer ca, 3 Stunden</b>			
				15:00-15:30		12:00
				<b>BMS - Großgeräte*</b> mit Rolf Fitnessstudio Lernen Sie die Wirkung unserer Präventions- und Therapiegeräte kennen. Durch erzeugte Vibration können so z.B. Rücken- und Gelenksbeschwerden, sowie andere Zipperlein behandelt werden.		<b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna
15:30			15:45 - 16:15			13:15 - 14:45
<b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna			<b>Traumreise*</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie bewusster Atmosphäre.			<b>Kleiner Spaziergang *</b> Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit tollen Aussichten auf das Elztal. Dauer ca. 1,5 Stunden
		17:00		16:45 - 17:15		
	17:30	<b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna		<b>Tiefenentspannung*</b> mit Jessica Treffpunkt Freiraum Erfahren Sie einen tiefen Entspannungszustand für Körper und Geist in bewusster Atmosphäre.		17:00
	<b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna				18:00	<b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna
					<b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna	

Herz-Kreislauf Training      Ganzheitlich      Körperkräftigung      Meditation & Entspannung      Kreativprogramm

\*= Bitte tragen Sie sich für das Programm welches vormittags stattfindet am Vorabend bis 20.00 Uhr an der Rezeption ein. Für unsere Nachmittagskurse können Sie sich noch am jeweiligen Vormittag bis 10.00 Uhr eintragen. Änderungen vorbehalten!