

Aktivprogramm

Für die Woche: 18.04.-24.04.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			10:00-13:00 Geführte Wanderung* Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit tollen Aussichten auf das Elztal. Dauer ca. 3 Stunden			
11:00 - 12:00 Sanftes Yoga* mit Kim Treffpunkt Freiraum Genießen Sie eine sanfte ganzheitliche Trainingsmethode um Körper und Geist in Einklang zu bringen	10:45-11:30 Morgengymnastik* mit Balazs Treffpunkt Freiraum Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungsgymnastik und Dehnen.	10:45 - 11:15 Aqua Fit* mit Balazs Schwimmbad Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining im Wasser, begleitet von rhythmischer Musik.		10:15 - 10:45 Aqua Fit* mit Romy Schwimmbad Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining im Wasser, begleitet von rhythmischer Musik.	10:15-11:00 Morgengymnastik* mit Balazs Treffpunkt Freiraum Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungsgymnastik und Dehnen.	
	15:15 - 16:00 Bauch Beine Po* mit Balazs Freiraum Ein dynamisches Muskeltraining für Bauch, Beine und Po		15:15 - 15:45 Körper in Balance* mit Romy Treffpunkt Freiraum Finden Sie Ihr Gleichgewicht durch Konzentrations- und Koordinationsübungen			14:00- 15:30 Black-Forest Walking* mit Balazs Treffpunkt Rezeption Halten Sie den Körper in den Wäldern des Schwarzwalds, mit Einsatz der Stöcke, fit und bringen Sie Ihre Fettverbrennung in Schwung.
17:15 - 17:45 Traumreise* mit Jessica Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie	17:15 - 17:45 Progressive Muskelrelaxation* mit Balazs Treffpunkt Freiraum Erlernen Sie durch das An- und Entspannen der Muskulatur eine tolle Art des Ausspannens in bewusster Atmosphäre.	17:15 - 17:45 Meditation & Entspannung mit Balazs Freiraum Tiefenentspannung mit anschließender Meditation zur Förderung der Regeneration		17:15 - 17:45 Tiefenentspannung* mit Christian Treffpunkt Freiraum Erfahren Sie einen tiefen Entspannungszustand für Körper und Geist in bewusster Atmosphäre.	16:45 - 17:15 Meditation & Entspannung mit Balazs Freiraum Tiefenentspannung mit anschließender Meditation zur Förderung der Regeneration	17:30 - 18:00 Traumreise* mit Balazs Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie

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!

Bitte denken Sie auch hier an die aktuell geltenden Abstands- und Hygienevorschriften, sowie die Registrierungspflicht.