

Aktivprogramm vom 04.11. bis 10.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			08:15 - 08:45		08:30 - 09:15	
	08:45 - 09:45	08:45 - 09:15	Aqua Fit* mit Romy Schwimmbad Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining im Wasser, begleitet von rhythmischer Musik.		Freiraum reserviert	
	Yoga* mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)	Sonnengruß* mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Für einen glücklichen Start in den neuen Tag			10:00 - 11:00	11:00 - 12:30
10:30 - 13:00			10:00 - 13:00		Yoga* mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)	Freiraum reserviert
Waldbaden* 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.		13:45-14:45	Geführte Wanderung* Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit toller Aussichten auf das Elztal. Dauer ca. 3 Stunden	15:00-15:30		
	14:00- 15:30	Pilates* mit Romy Treffpunkt Freiraum Pilates kräftigt Ihren Körper, steigert die Beweglichkeit und verbessert Ihre Haltung		BMS - Großgeräte* 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.		
	Black-Forest Walking* mit Martin Treffpunkt Rezeption Halten Sie den Körper in den Wäldern des Schwarzwalds, mit Einsatz der Stöcke, fit und bringen Sie Ihre Fettverbrennung in Schwung.					16:45 - 17:15
			17:30			Traumreise* mit Jessica Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie bewusster Atmosphäre.
17:45	17:45	17:45	Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna	16:00 - 17:30	16:00 - 17:30	
Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna	Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna	Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna		Freiraum reserviert	Freiraum reserviert	

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!