

# Aktivprogramm vom 05.08. bis 11.08.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			08:45 - 09:15 <b>Sonnengruß*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Für einen glücklichen Start in den neuen Tag			
10:00-10:45 <b>Morgengymnastik*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungs- gymnastik und Dehnen.			10:00 - 13:00 <b>Geführte Wanderung*</b> Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfaun und belohnen sich mit toller Aussichten auf das Elztal <b>Dauer ca. 3 Stunden</b>			11:45 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna
	11:15 - 12:00 <b>Stretch &amp; Relax*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Gezielte Dehnungs- und Entspannungsreize für den Körper fördern die Beweg- lichkeit und Flexibilität Ihres Körpers.	11:15 - 12:00 <b>Bauch Beine Po*</b> mit Romy Freiraum Ein dynamisches Muskeltraining für Bauch, Beine und Po		13:15-14:15 <b>Pilates*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Pilates kräftigt Ihren Körper, steigert die Beweglichkeit und verbessert Ihre Haltung	14:30 - 15:30 <b>Nachmittagsyoga*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)	
	16:45 - 17:15 <b>Traumreise*</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie bewusster Atmosphäre.		17:30- 18:00 <b>Bewusst Atmen*</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang.			17:00 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna
17:30- 18:00 <b>Bewusst Atmen*</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang.		18:00 - 18:30 <b>Meditation &amp; Entspannung*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Tiefenentspannung mit anschließender Meditation zur Förderung der Regeneration.			17:30 <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!