

Aktivprogramm vom 12.08. bis 18.08.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			08:00 - 08:30 Aqua Fit* mit Fabienne Treffpunkt Schwimmbad Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining im Wasser, begleitet von rhythmischer Musik.			
	10:00- 11:30 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.	10:30 - 11:30 Yoga* mit Martin Treffpunkt Freiraum Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)				
11:30 Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna			10:00 - 13:00 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 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.		15:00-15:30 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.		
	16:30 Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna		16:45-17:15 Progressive Muskelrelaxation* mit Jessica Treffpunkt Freiraum Erlernen Sie durch das An- und Entspannen der Muskulatur eine tolle Art des Ausspannens in bewusster Atmosphäre.			
17:45 - 18:15 Traumreise* mit Petra Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie bewusster Atmosphäre.				17:30 Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna		17:00 Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna
					18:00 Aufguss 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!