























Aktivprogramm vom 04.05.2026 bis zum 10.05.2026

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|--|--|---|
|  09:15 - 10:15 Uhr Yoga mit Jeanne im Freiraum |  11:45 - 12:15 Uhr Klangreise mit Petra im Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Fantasiereise mit sanften Schwingungen von Klangschalen |  13:15 - 13:45 Uhr Traumreise mit Eva im Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie in bewusster Atmosphäre. |  10:00 - 13:00 Uhr Geführte Wanderung mit Herrn Weber Mindestteilnehmer: 2 Treffpunkt: Rezeption Genießen Sie ein tolle Wanderung am und um den Pfauen. |  10:00-11:00 Uhr Morgengymnastik mit Romy im Freiraum Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungs- gymnastik und Dehnen. |  11:30-12:15 Uhr Rücken Fit mit Jeanne im Freiraum Freuen Sie sich auf verschiedene Übungen zur Kräftigung und Stärkung der Rumpfmuskulatur. |  11:45 - 12:15 Uhr Progressive Muskelrelaxation mit Jessica im Freiraum Erlernen Sie durch An- und Entspannung der Muskulatur eine entspannende Art des Ausspannens. |
|  10:30-13:00 Uhr Waldbaden mit Bettina Mindestteilnehmer: 3 Treffpunkt: Rezeption Erleben Sie einen bewussten Aufenthalt im Wald - ein Gehen, ein Stehen, ein Wahrnehmen - unterstützt von sanftem Atem- und Wahrnehmungsübungen. Tauchen Sie ein in die gesamte Atmosphäre des Waldes. |  16:30 Uhr Aufguss mit Lucas in der Panorama-Außensauna |  16:45 Uhr Aufguss mit Lucas in der Panorama-Außensauna |  15:00 - 16:00 Uhr Basischer Kochworkshop mit Martin Treffpunkt: Restaurant Erfahren Sie, wie gesund und lecker die basische Küche sein kann. |  13:15- 13:35 Uhr Einführung Fitnessgeräte mit Romy im Fitnessstudio Hier bekommen Sie fachmännisch all unsere Fitnessgeräte gezeigt. |  17:30 - 18:00 Uhr Tiefenentspannung mit Jessica im Freiraum Erfahren Sie einen tiefen Entspannungszustand für Körper und Geist. |  14:00 -15:30 Uhr Black Forest Walking mit Romy Treffpunkt: Rezeption Halten Sie den Körper in den Wäldern des Schwarzwalds, mit Einsatz der Stöcke, fit und bringen Sie Ihre Fettverbrennung in Schwung. |
|  12:15 - 12:45 Uhr Einführung Fitnessgeräte mit Jeanne im Fitnessstudio | | | |  15:45 - 16:30 Uhr Stretch & Flow mit Romy im Freiraum Mal dynamisch, mal statisch dehnen wir verschiedene Bereiche des Körpers. Wir fließen und genießen, sodass du dich am Ende beweglicher und entspannter fühlst. | | |
|  16:30 Uhr Aufguss mit Lucas in der Panorama-Außensauna | | | | | | |
|  Outdoor |  Körperkräftigung |  Ganzheitlich |  Meditation & Entspannung |  Kreativprogramm | | |

Bitte melden Sie sich für alle Kurse an der Hotel Rezeption an.