

Aktivprogramm vom 07.09.2026 bis zum 13.09.2026

Montag



09:15-09:45 Uhr

Einführung Fitnessgeräte

mit Jeanne
im Fitnessstudio
Hier bekommen Sie
fachmännisch all unsere
Fitness-, und BMSgeräte
gezeigt und erklärt.



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.



17:30 Uhr

Aufguss

mit Lucas in der
Panorama-Außensauna

Dienstag



11:45 - 12:15 Uhr

Bewusst Atmen

mit Petra im Freiraum
Bringen Sie Körper und
Geist durch spezielle
Atemtechniken in Einklang.



17:15 - 17:45 Uhr

Traumreise

mit Eva im Freiraum
Tiefe Entspannung durch
eine Reise in die Fantasie
in bewusster Atmosphäre.

Mittwoch



10:15 - 10:45 Uhr

Aqua Fit

mit Lucas
im Schwimmbad



17:30 Uhr

Aufguss

mit Lucas in der
Panorama-Außensauna

Donnerstag



10:00 - 13:00 Uhr

Geführte Wanderung

mit Herrn Weber
Mindestteilnehmer: 2
Treffpunkt: Rezeption



15:00 - 16:00 Uhr

Basischer Kochworkshop

mit Martin
Treffpunkt: Restaurant
Erfahren Sie, wie gesund
und lecker die basische
Küche sein kann.



19:30 - 20:15 Uhr

Meditatives Singen

mit Bettina
Mindestteilnehmer: 3
Treffpunkt: Rezeption
In positiver Atmosphäre,
findet jeder seinen Platz in
einem gemeinsamen
Gleichklang.
15,00 € pro Person.

Freitag



14:15 - 15:15 Uhr

Yoga

mit Jeanne im Freiraum
Ein Wechsel von kraftvollen
Asanas, sanften Dehnungen
und einem achtsamen
Atem führt dich
zurück zu dir.
(alle Level)



16:45 - 17:15 Uhr

AchtsamZeit

mit Jeanne im Freiraum
Hier findest du die Zeit für
die Wahrnehmung von
Körper und Geist. Über
verschiedene Techniken
entspannst du und bist
präsent im Hier und Jetzt.

Samstag



10:45 - 11:30 Uhr

Rücken Fit

mit Jeanne im Freiraum
Freuen Sie sich auf
verschiedene Übungen
zur Kräftigung und
Stärkung
der Rumpfmuskulatur.



15:00 - 15:45 Uhr

Stretch & Flow

mit Jeanne 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.

Sonntag



14:15-15:30 Uhr

Kleiner Spaziergang

mit Lucas
Treffpunkt: Rezeption



Outdoor



Körperkräftigung



Ganzheitlich



Meditation & Entspannung



Kreativprogramm

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