# Aktivprogramm vom 09.11.2026 bis zum 15.11.2026

## Montag

10:15 - 10:45 Uhr
**Sonnengruß**
mit Jeanne im Freiraum
Für einen glücklichen Start in den neuen Tag.

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

09:15 - 10:15 Uhr
**Yoga**
mit Jeanne im Freiraum
Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir.
(alle Level)

14:30 - 15:15 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.

## Mittwoch

10:00-10:45 Uhr
**Body Fit**
mit Romy im Freiraum
Bodyfit ist ein effektiver Kurs, der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert.

11:00-11:30 Uhr
**Einführung Fitnessgeräte**
mit Romy
im Fitnessstudio
Hier bekommen Sie fachmännisch all unsere Fitness-, und BMSgeräte gezeigt und erklärt.

16:15 - 16:45 Uhr
**Bewusst Atmen**
mit Romy im Freiraum
Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang.

## 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.

## Freitag

09:15-10:00 Uhr
**Morgengymnastik**
mit Romy im Freiraum
Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungs-gymnastik und Dehnen.

15:15 - 16:00 Uhr
**Rücken Fit**
mit Jeanne im Freiraum
Freuen Sie sich auf verschiedene Übungen zur Kräftigung und Stärkung der Rumpfmuskulatur.

17:30 Uhr
**Aufguss**
mit Lucas in der Panorama-Außensauna

## Samstag

12:15 - 12:45 Uhr
**Beauty Moment: Gepflegte Füße**
Treffpunkt: Spa Rezeption
Unsere Füße tragen uns Tag für Tag durchs Leben und verdienen deshalb besondere Aufmerksamkeit. Sie erhalten wertvolle Tipps rund um die richtige Fußpflege, erfahren Wissenswertes über die tägliche Pflege und entdecken, wie Sie Ihren Füßen mit einfachen Anwendungen etwas Gutes tun können.

14:15 - 14:45 Uhr
**Körper in Balance**
mit Romy im Freiraum
Finden Sie Ihr Gleichgewicht durch Konzentrations- und Koordinationsübungen.

## Sonntag

09:15 - 09:45 Uhr
**Aqua Fit**
mit Romy
im Schwimmbad

16:45 - 17:15 Uhr
**Beauty Moment: Handpflege, unsere Hände verraten viel über uns**
Treffpunkt: Spa Rezeption
Unsere Hände sind täglich im Einsatz und gehören zu den meistbeanspruchten Bereichen unseres Körpers. Sie kommen ständig mit Wasser, Kälte und Umwelteinflüssen in Kontakt. Erfahren Sie Wissenswertes über die richtige Handpflege, welche Bedürfnisse unsere Haut hat und wie Sie Ihre Hände und Nägel mit einfachen Pflegeritualen geschmeidig und schön halten können.

Outdoor | Körperkräftigung | Ganzheitlich | Meditation & Entspannung | Kreativprogramm

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