

Aktivprogramm vom 17.08.2026 bis zum 23.08.2026

Montag



09:15 - 09:45 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.



16:30 - 17:00 Uhr

Bewusst Atmen

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

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)



13:30 - 14:15 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.



16:00 - 16:30 Uhr

Klangreise

mit Petra im Freiraum
Tiefe Entspannung durch
eine Fantasiereise
mit sanften Schwingungen
von Klangschalen

Mittwoch



09:15 - 09:45 Uhr

Aqua Fit

mit Romy
im Schwimmbad



15:45 - 16:45 Uhr

Pilates

mit Romy im Freiraum
Pilates kräftigt Ihren
Körper, steigert die
Beweglichkeit
und verbessert Ihre
Haltung

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



11:15 - 12:00 Uhr

Rücken Fit

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



15:45 - 16:15 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



11:45 - 12:15 Uhr

Starke Füße

mit Romy im Freiraum
Fördern Sie die
Beweglichkeit
und Stabilisation und
kräftigen Sie die
Muskulatur.

Sonntag



14:15 - 15:45 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.



Outdoor



Körperkräftigung



Ganzheitlich



Meditation & Entspannung



Kreativprogramm

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