

Aktivprogramm vom 21.09.2026 bis zum 27.09.2026

Montag



09:45-10:15 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



09:15 - 09:45 Uhr

Sonnengruß

mit Jeanne im Freiraum
Für einen glücklichen
Start in den neuen Tag.



12:00 - 12:45 Uhr

Rücken Fit

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



16:30 - 17:00 Uhr

Klangreise

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

Mittwoch



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 - 16:45 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.

Donnerstag



11:00 - 12:00 Uhr

Pilates

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



15:00 - 16:00 Uhr

Basischer Kochworkshop

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

Freitag



10:15-11:00 Uhr

Body Fit

mit Romy im Freiraum
Bodyfit ist ein effektiver
Kurs, der Kraft, Ausdauer
und Beweglichkeit
verbessert. Mit
abwechslungsreichen
Übungen und
motivierenden Intervallen
wird die Muskulatur
gestärkt und
der Kreislauf aktiviert.



17:00 - 17:45 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.

Samstag



10:45 - 11:45 Uhr

Yoga

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



15:15 - 15:45 Uhr

Meditation & Entspannung

mit Jeanne im Freiraum
Tiefenentspannung mit
anschließender
Meditation zur Förderung
der Regeneration.

Sonntag



14:00-15:30 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.