

# Aktivprogramm vom 15.04. bis 21.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					08:00 - 09:15 Freiraum reserviert	08:00 - 09:30 Freiraum reserviert
	10:15 - 11:00		10:00 - 13:00 <b>Geführte Wanderung*</b> Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit toller Aussichten auf das Elztal Dauer ca, 3 Stunden			
10:30 - 13:00 <b>Waldbaden*</b> mit Bettina Erleben Sie einen bewussten Aufenthalt im Wald - ein Gehen, ein Stehen ein Wahrnehmen - gestützt von sanften Atem- und Wahrnehmungsübungen Tauchen Sie ein in die gesamte Atmosphäre des Waldes	<b>Gesunder Rücken*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Stärken Sie Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken.	11:15-12:00 <b>Morgengymnastik*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungs-gymnastik und Dehnen.		12:00 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna		12:00 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna
			14:30 - 15:15 <b>Stretch &amp; Relax*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Gezielte Dehnungs- und Entspannungsreize für den Körper fördern die Beweglichkeit und Flexibilität Ihres Körpers.			
16:15 - 16:45 <b>Starke Füße*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Fördern Sie die Beweglichkeit und Stabilisation und kräftigen Sie die Muskulatur		15:45- 16:15 <b>Bewusst Atmen</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang		16:00 - 17:30 Freiraum reserviert	16:30 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna	
	18:15 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna			16:45 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna		17:15 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna
					17:45 - 19:15 Freiraum reserviert	

Herz-Kreislauf Training	Ganzheitlich	Körperkräftigung	Meditation & Entspannung	Kreativprogramm
-------------------------	--------------	------------------	--------------------------	-----------------

\*= Bitte tragen Sie sich für das Programm welches vormittags stattfindet am Vorabend bis 20.00 Uhr an der Rezeption ein. Für unsere Nachmittagskurse können Sie sich noch am jeweiligen Vormittag bis 10.00 Uhr eintragen.  
Änderungen vorbehalten!