

# Aktivprogramm vom 22.04. bis 28.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			08:15-09:00 <b>Morgengymnastik*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungsgymnastik und Dehnen.			
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	12:00 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna		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	10:15 - 1100 <b>Gesunder Rücken*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Stärken Sie Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken.		13:15- 14:15 <b>Pilates*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Pilates kräftigt Ihren Körper, steigert die Beweglichkeit und verbessert Ihre Haltung
		15:00-15:30 <b>BMS - Großgeräte*</b> mit Rolf Fitnessstudio Lernen Sie die Wirkung der Vibration unserer Präventions- und Therapiegeräte kennen. So können Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden und und andere Zipperlein behandelt werden		15:00-15:30 <b>BMS - Großgeräte*</b> mit Rolf Fitnessstudio Lernen Sie die Wirkung der Vibration unserer Präventions- und Therapiegeräte kennen. So können Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden und und andere Zipperlein behandelt werden		
16:15 - 16:45 <b>Traumreise*</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie bewusster Atmosphäre.			16:15- 16:45 <b>Bewusst Atmen</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang			
	17:30 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna			18:00 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna	17:30 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna	17:00 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna

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!