

Aktiv - Programm

So könnte Ihr Aktiv-Programm während Ihres Urlaubs aussehen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08:45 - 09:15 Sonnengruß* mit Katharina Freiraum Starten Sie Ihren Tag mit einer dynamischen Yogaabfolge und anschließender Meditation.		
	10:45 - 11:15 Aqua Fit* mit Romy Schwimmbad Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining im Wasser, begleitet von rhythmischer Musik		10:15 - 11:45 Black-Forest Walking* mit Katharina Treffpunkt Rezeption Halten Sie den Körper in den Wäldern des Schwarzwalds, mit Einsatz der Stöcke, fit und bringen Sie Ihre Fettverbrennung in Schwung.		10:30 - 11:30 Yoga* mit Katharina Freiraum Genießen Sie eine ganzheitliche Trainingsmethode um Körper und Geist in Einklang zu bringen	10:00 Uhr Geführte Wanderung* Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit tollen Aussichten auf das Elztal. Dauer 2 - 3 Stunden
12:15 - 13:15 Pilates* mit Romy Freiraum Pilates kräftigt Ihren Körper, steigert die Beweglichkeit und verbessert Ihre Haltung		12:00 - 12:45 Gesunder Rücken* mit Romy Freiraum Stärken Sie Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken.				
				14:00 - 14:45 Belebte Faszien* mit Katharina Freiraum Durch spezielle Übungen, Selbstmassage und einem Dehnprogramm werden Ihre Faszien belebt.		
	16:15 - 16:45 Körper in Balance* mit Romy Freiraum Finden Sie Ihr Gleichgewicht durch Konzentrations- und Koordinationsübungen		15:45 - 16:15 Tiefenentspannung* mit Katharina Freiraum Erfahren Sie einen tiefen Entspannungszustand für Körper und Geist			16:15 - 16:45 Traumreise* mit Katharina Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie
		15:00 Uhr Kraft der Bäume* mit Heike Treffpunkt Rezeption Verbinden Sie sich bei dieser Waldwanderung mit der Kraft der Bäume und spüren Sie Stärke, Erdung, Durchlässigkeit und Biegsamkeit. Dauer ca. 1,5 Stunden				

Herz-Kreislauf Training Ganzheitliches Körpertraining 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!

Bitte denken Sie auch hier an die aktuell geltenden Abstands- und Hygienevorschriften!