

Aktivprogramm

30. März bis 06. Mai



Für eine gesunde Work-Life-Balance sind regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsphasen essenziell. Im Rahmen unseres kostenlosen Aktivprogramms haben Sie die Möglichkeit, in Ihrem wohlverdienten Urlaub verschiedene Entspannungs- und Bewegungskurse zu besuchen. Unsere Kursleiter sind ausgebildete Sporttherapeuten, die Sie gekonnt in verschiedene Entspannungs- und Bewegungsformen einführen und Ihnen wertvollen Tipps geben, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können, um langfristig von den positiven gesundheitlichen Auswirkungen zu profitieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass manchmal Änderungen im Programm vorkommen!

Das aktuelle Wochenprogramm gibt es immer am Freitag in der Vorwoche.

Sonntag, 30.03.	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	14:00 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Entspannung „Atem + PMR“ mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr

Montag 31.03.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Autogenes Training & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	16:10 Uhr
Dienstag, 01.04	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr

Dienstag, 01.04	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	Entspannung Traumreise & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr
	Vortrag „basische Küche“ mit Daniel (ca. 45 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	18:45 Uhr
Mittwoch, 02.04.	Kulinarik mit Basen-Ernährung Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). Am Vorabend gibt es einen Ernährungsvortrag über basische Küche. <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	08.00 Uhr 12.30 Uhr 17.30 Uhr

Mittwoch, 02.04.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Qi-Gong nach den 5 Elementen mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Donnerstag, 03.04	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Flow Yoga (BodyArt) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr
Freitag, 04.04.	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:30 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Kühl & Frisch“ in der Außen-Sauna Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	ab 14:00 Uhr

Freitag, 04.04.	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Preis pro Person: € 24,- - Mindestteilnehmerzahl: 4 Pers.!	14:00 Uhr
	Kulinarik im Wastl-Wirt & Charivari Weinreise mit Vier-Gänge-Menü im Restaurant inklusive Käse- und Dessertbuffet im Charivari (Weinbegleitung gegen Aufpreis). <i>Tischreservierung an der Rezeption.</i>	ab 18.00 Uhr
	Yoga mit Magda (ca. 90 Min.) Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . Anmeldung & Treff: Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	18:45 Uhr
Samstag, 05.04.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption.	09:15 Uhr
	Langer Sauna-Tag Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung: Rezeption. Treff: Außensauna. Der Saunakübel wird vor der Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Georg (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,-. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie die atmungsaktivierende Wirkung des immergrünen Baums gewonnen Eukalyptusöls und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr

Sonntag, 06.04.	Rottal-Radtour mit Daniel (ca. 2 Stunden) Inkl. 21-Gang-Leihfahrrad (Mountainbike). Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Preis pro Person: € 10,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	14:00 Uhr
	Schnupperklettern mit Daniel (ca. 40 Min.) In der Gruppe sichern wir dich an unserer 8 Meter steilen Wand. Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers.</i>	16:00 Uhr
Montag 07.04.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	AT & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	11:30 Uhr

Montag 07.04.	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	12:00 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Rottal-Radtour mit Daniel (ca. 2 Stunden) Inkl. 21-Gang-Leihfahrrad (Mountainbike). Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Preis pro Person: € 10,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	16:10 Uhr

Dienstag, 08.04	Frühgymnastik im Freien mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5-6 Stunden) Inkl. 21-Gang-Leihfahrrad (Mountainbike). Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Preis pro Person: € 18,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	09:15 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr

Dienstag, 08.04	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	16:10 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr

Mittwoch, 09.04.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr

Mittwoch, 09.04.	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Donnerstag, 10.04	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Power-Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr

Freitag, 11.04.	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Kühl & Frisch“ in der Außen-Sauna Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Preis pro Person: € 24,-- Mindestteilnehmerzahl: 4 Pers.!	14:00 Uhr
	Kulinarik im Wastl-Wirt & Charivari Weinreise mit Vier-Gänge-Menü im Restaurant inklusive Käse- und Dessertbuffet im Charivari (Weinbegleitung gegen Aufpreis). <i>Tischreservierung an der Rezeption.</i>	ab 18.00 Uhr

Samstag, 12.04.	Langer Sauna-Tag Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie die atmungsaktivierende Wirkung des immergrünen Baums gewonnen Eukalyptusöls und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
Sonntag, 13.04.	Rottal-Radtour mit Daniel (ca. 2 Stunden) Inkl. 21-Gang-Leihfahrrad (Mountainbike). Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Preis pro Person: € 10,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
Montag 14.04.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr

Montag 14.04.	AT & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	11:30 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr

Dienstag, 15.04	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	PMR & PME mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr

Dienstag, 15.04	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr
	Vortrag „basische Küche“ mit Daniel (ca. 45 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	18:45 Uhr
Mittwoch, 16.04.	Kulinarik mit Basen-Ernährung Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). Am Vorabend gibt es einen Ernährungsvortrag über basische Küche. <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	08.00 Uhr 12.30 Uhr 17.30 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Donnerstag, 17.04	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Progressive Muskelentspannung mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr

Freitag, 18.04. <i>Karfreitag</i>	Langer Sauna-Tag Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Saunaduft „Kühl & Frisch“ in der Außen-Sauna Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Kulinarik im Wastl-Wirt & Charivari Weinreise mit Vier-Gänge-Menü im Restaurant inklusive Käse- und Dessertbuffet im Charivari (Weinbegleitung gegen Aufpreis). <i>Tischreservierung an der Rezeption.</i>	ab 18.00 Uhr

Samstag, 19.04.	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Gymnastik „Bauch-Beine-Po“ mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie die atmungsaktivierende Wirkung des immergrünen Baums gewonnenen Eukalyptusöls und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Preis pro Person: € 24,-- Mindestteilnehmerzahl: 4 Pers.!	14:00 Uhr

Sonntag, 20.04. <i>Ostersonntag</i>	Kulinarik im Wastl-Wirt Feiertags-Brunch von 11-15 Uhr, Kuchenbuffet von 13-17 Uhr und Gala Menü mit Livemusik von 18-22 Uhr. <i>Tischreservierung an der Rezeption</i>	11.00 bis 22.00 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
Montag 21.04. <i>Ostermontag</i>	Langer Sauna-Tag Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
Dienstag, 22.04	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr

Dienstag, 22.04	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	PMR & PME mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr
	Vortrag „basische Küche“ mit Daniel (ca. 45 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	18:45 Uhr
Mittwoch, 23.04.	Kulinarik mit Basen-Ernährung Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). Am Vorabend gibt es einen Ernährungsvortrag über basische Küche. <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	08.00 Uhr 12.30 Uhr 17.30 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Donnerstag, 24.04	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 25.04.	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Kühl & Frisch“ in der Außen-Sauna Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Kulinarik im Wastl-Wirt & Charivari Weinreise mit Vier-Gänge-Menü im Restaurant inklusive Käse- und Dessertbuffet im Charivari (Weinbegleitung gegen Aufpreis). <i>Tischreservierung an der Rezeption.</i>	ab 18.00 Uhr

Samstag, 26.04.	Langer Sauna-Tag Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie die atmungsaktivierende Wirkung des immergrünen Baums gewonnen Eukalyptusöls und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
Sonntag, 27.04.	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	14:00 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
	Schnupperklettern mit Daniel (ca. 40 Min.) In der Gruppe sichern wir dich an unserer 8 Meter steilen Wand. Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers.</i>	16:00 Uhr

Montag 28.04.	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power Gymnastik mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Atemtraining & PMR mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der Rezeption. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Rottal-Radtour mit Daniel (ca. 2 Stunden) Inkl. 21-Gang-Leihfahrrad (Mountainbike). Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Preis pro Person: € 10,-. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	16:10 Uhr

Dienstag, 29.04	Frühgymnastik im Freien mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5-6 Stunden) Inkl. 21-Gang-Leihfahrrad (Mountainbike). Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Preis pro Person: € 18,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	09:15 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	16:10 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr

Mittwoch, 30.04.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt im Thermalbad. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Donnerstag, 01.05 <i>Maifeiertag</i>	Kulinarik im Wastl-Wirt Feiertags-Brunch von 11-15 Uhr, Kuchenbuffet von 13-17 Uhr und Gala Menü mit Livemusik von 18-22 Uhr. <i>Tischreservierung an der Rezeption</i>	11.00 bis 22.00 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 02.05.	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: Therme. <i>8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Kühl & Frisch“ in der Außen-Sauna Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Preis pro Person: € 24,- – Mindestteilnehmerzahl: 4 Pers.!	14:00 Uhr
	Kulinarik im Wastl-Wirt & Charivari Weinreise mit Vier-Gänge-Menü im Restaurant inklusive Käse- und Dessertbuffet im Charivari (Weinbegleitung gegen Aufpreis). <i>Tischreservierung an der Rezeption.</i>	ab 18.00 Uhr

Samstag, 03.05.	Langer Sauna-Tag Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	Ab 10:00 Uhr
	Saunaaufguss „Eis & Limone“ in der Außen-Sauna Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. Anmeldung an der Rezeption. Treffpunkt vor der Außensauna. Der Saunakübel wird vor der finnischen Sauna gestellt. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	11:30 Uhr
	Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr
Sonntag, 04.05.	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	14:00 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	ab 14:00 Uhr
	Schnupperklettern mit Daniel (ca. 40 Min.) In der Gruppe sichern wir dich an unserer 8 Meter steilen Wand. Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers.</i>	16:00 Uhr

Bitte denken Sie an **passende Kleidung** (Indoor: bequem/Sportbekleidung; Outdoor: wetterfeste Kleidung) und bringen Sie bei Bedarf **etwas zu trinken** mit.

Der Treffpunkt ist immer 5 Minuten vor dem Beginn.

Für Hotelgäste kostenlos · Änderungen/Terminabweichungen vorbehalten · Teilnahme auf eigene Gefahr

Viel Spaß beim aktiv erholen!