

Aktivprogramm

27. April bis 01. Juni



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, 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. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr

Montag 28.04.	Nordic Walking mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Power Gymnastik mit Daniel (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:45 Uhr
	Atemtraining & PMR mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:40 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: <i>Therme</i> . <i>2 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <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 12 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

Dienstag, 29.04	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	16:10 Uhr
Mittwoch, 30.04.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr

Mittwoch, 30.04.	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>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.	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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 <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>6 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr

Freitag, 02.05.	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.! <i>Anmeldeschluss um 18 Uhr am Vorabend!</i>	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
Montag 05.05.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Entspannung PME & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . 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: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr

Montag 05.05.	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <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, 06.05	Frühgymnastik im Freien mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5-6 Stunden) Inkl. 21-Gang-Leihfahrrad (Mountainbike). Anmeldung und Treff: Rezeption. Preis pro Person: € 18,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	09:15 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 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. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	15:30 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr

Mittwoch, 07.05.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
Donnerstag, 08.05	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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 <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Power-Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr

Donnerstag, 08.05	Entspannung AT & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 09.05.	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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 <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 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.! <i>Anmeldeschluss um 18 Uhr am Vorabend!</i>	14:00 Uhr

Freitag, 09.05.	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, 10.05.	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, 11.05. <i>Muttertag</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
	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

Sonntag, 11.05. Muttertag	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Yoga mit Magda (ca. 90 Min.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:45 Uhr
Montag 12.05.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:40 Uhr
	Progressive Muskelentspannung mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	16:10 Uhr

Dienstag, 13.05	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:15 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	Entspannung AT & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr

Mittwoch, 14.05.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Pilates für Einsteiger mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
Donnerstag, 15.05	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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 <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr

Donnerstag, 15.05	Power-Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Entspannung AT & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 16.05.	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . 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.! <i>Anmeldeschluss um 18 Uhr am Vorabend!</i>	14:00 Uhr

Freitag, 16.05.	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.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung, innere Einkehr, Meditation- und Entspannung aus dem <i>Kundalini-Yoga</i> und <i>Vinyasa-Yoga</i> . Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	18:45 Uhr
Samstag, 17.05.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 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 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
	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 das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	ab 14:00 Uhr

Sonntag, 18.05.	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 gesichert kletterst du an der 8 Meter hohen Kletterwand. Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers.</i>	16:00 Uhr
Montag 19.05.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Entspannung PME & PMR 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: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr

Montag 19.05.	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <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, 20.05	Frühgymnastik im Freien mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 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. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Dienstag, 20.05	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	15:30 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr
Mittwoch, 21.05.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Donnerstag, 22.05	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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 <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Power-Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Entspannung AT & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist. Unterstützt den Entschlackungsprozess der Haut.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 23.05.	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr

Freitag, 23.05.	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung: Rezeption. Treff: Gymnastikraum. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 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.! <i>Anmeldeschluss um 18 Uhr am Vorabend!</i>	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, 24.05.	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, 25.05.	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 waldigen Saunaaufguss. Er wirkt belebend & 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 26.05.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Entspannung PME & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . 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: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr

Montag 26.05.	Stretch & Relax mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <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, 27.05	Frühgymnastik im Freien mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 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: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr

Dienstag, 27.05	Flow Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	15:30 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr
Mittwoch, 28.05.	Heilgymnastik mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Caro (ca. 50 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Caro (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Caro (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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

Mittwoch, 28.05.	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
Donnerstag, 29.05 <i>Christi Himmelfahrt</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, 30.05.	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Offener Raum</i> . 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 <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	„Traumreise“ – meditative Entspannung mit Sigrid Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Gymnastikraum</i> . 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, 30.05.	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.! <i>Anmeldeschluss um 18 Uhr am Vorabend!</i>	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, 31.05.	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, 01.06.	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

Bitte denken Sie an **passende Kleidung** (Indoor: bequem/Sportbekleidung; Outdoor: wetterfeste Kleidung) und bringen Sie bei Bedarf **etwas zu trinken** mit. **Treff ist immer 5 Minuten vor dem Beginn.**

Franz Xaver = Restaurant | **Offener Raum** = Gegenüber Zimmer 426 | **Gymnastikraum** = Zimmer 236
 Für Hotelgäste kostenlos • Änderungen/Terminabweichungen vorbehalten • Teilnahme auf eigene Gefahr

Viel Spaß beim aktiv erholen!