

Aktivprogramm

31. August bis 05. Oktober



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, 31.08. Karpfhamer Volksfest	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 01.09. Karpfhamer Volksfest	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
Dienstag, 02.09 Karpfhamer Volksfest	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr

Mittwoch, 03.09.	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 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>	15:50 Uhr
Donnerstag, 04.09	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 05.09.	„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
Samstag, 06.09.	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, 07.09.	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
	Rücken-Fit 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
	Bogenschießen für Anfänger mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers.</i>	16:00 Uhr
Montag 08.09.	Fit-fun-fetzig Koordination mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:30 Uhr
	Entspannung PMR & PME mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Power-Gymnastik mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Rottal-Radtour mit Daniel (ca. 2 Stunden) Inkl. 21-Gang-Leihfahrrad (MTB). Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Preis pro Person: € 10,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	13:00 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr

Montag 08.09.	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Traumreise & PMR mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	14:10 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:50 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	17:20 Uhr
Dienstag, 09.09	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treff an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5 Stunden) inkl. 21-Gang Leih-MTB. Anmeldung & Treff: Rezeption. Preis p Person: € 18,--.	08:30 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr

Dienstag, 09.09	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>6 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung AT & Traumreise mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	15:30 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr
Mittwoch, 10.09.	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 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>	15:50 Uhr

Donnerstag, 11.09	Progressive Muskelrelaxation mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Nordic Walking mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:20 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	13:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Power-Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	14:20 Uhr

Freitag, 12.09.	Nordic Walking mit Natascha (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	08:45 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	10:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:20 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 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.! <i>Anmeldeschluss um 18 Uhr am Vorabend!</i>	14:00 Uhr
Samstag, 13.09.	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, 14.09.	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>	14:30 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> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:45 Uhr
Montag 15.09.	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . 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 <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:40 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Atmung & PMR mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . 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
	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: Therme . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	17:00 Uhr
Dienstag, 16.09	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . <i>8 Plätze frei.</i>	09:00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Entspannung AT & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	13:40 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 und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: Therme . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:20 Uhr

Mittwoch, 17.09.	Progressive Muskelrelaxation mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Wandern mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:30 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:20 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 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>	15:50 Uhr

Donnerstag, 18.09	Nordic Walking mit Natascha (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	08:45 Uhr
	Pilates für Einsteiger mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	10:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Flow-Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	13:40 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Progressive Muskelentspannung mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr

Freitag, 19.09.	Nordic Walking mit Natascha (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	08:45 Uhr
	Pilates für Einsteiger mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	10:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 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.! <i>Anmeldeschluss um 18 Uhr am Vorabend!</i>	14:00 Uhr
Samstag, 20.09.	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, 21.09.	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
	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:00 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>	16:00 Uhr
Montag 22.09.	Koordination Fit-Fun-fetzig mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Power-Gymnastik 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
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:40 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Atmung & PMR mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . 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 (MTB). Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Preis pro Person: € 10,--. <i>TN-Zahl: 3-8 Pers</i>	16:10 Uhr

Dienstag, 23.09	Früh-Gymnastik mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	07:30 Uhr
	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5 Stunden) inkl. 21-Gang Leih-MTB. Anmeldung & Treff: Rezeption. Preis p Person: € 18,--.	08:45 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Entspannung AT & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	13:40 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 Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: Therme . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr

Mittwoch, 24.09.	Nordic Walking mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	08:45 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 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>	15:50 Uhr

Donnerstag, 25.09	Progressive Muskelrelaxation mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	08:45 Uhr
	Nordic Walking mit Natascha (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Power-Gymnastik mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	13:40 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr

Freitag, 26.09.	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Wandern mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	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
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 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
Samstag, 27.09.	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, 28.09.	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>	14:30 Uhr
	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr
Montag 29.09.	Koordination Fit-Fun-fetzig mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Entspannung Traumreise & PME mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . 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 <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:40 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung Atmung & PMR mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . 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 4 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . <i>8 Plätze frei.</i>	16:10 Uhr
Dienstag, 30.09	Wandern mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption .	09:00 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Entspannung AT & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	13:40 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 Treffpunkt an der Rezeption . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: Therme . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr

Mittwoch, 01.10.	Nordic Walking mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	08:45 Uhr
	Pilates Einsteiger mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 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>	15:50 Uhr

Donnerstag, 02.10	Progressive Muskelrelaxation mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	08:45 Uhr
	Wandern mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Duft-Qi-Gong mit Sigrid (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	11:45 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung an der Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Flow-Yoga (Bodyart) mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	13:40 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>8 Plätze frei.</i>	14:40 Uhr

Freitag, 03.10. <i>Tag der deutschen Einheit</i>	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.! Anmeldeschluss um 18 Uhr am Vorabend!	14:00 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 und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	18:45 Uhr
Samstag, 04.10.	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, 05.10.	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
	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	15:00 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>	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!