

# Aktivprogramm

**02. November bis 30. November**

AktiVital  
HOTEL

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.

<b>Sonntag, 02.11.</b>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Bogenschießen für Anfänger</b> 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>	<b>14:00 Uhr</b>
	<b>Yoga</b> 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>	<b>15:45 Uhr</b>

<b>Montag 03.11.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Entspannung Traumreise</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>09:20 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>10:20 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>13:45 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>
	<b>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:40 Uhr</b>

<b>Dienstag, 04.11</b>	<b>Kulinarik mit Basen-Ernährung</b> Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	<b>08.00 Uhr 12.30 Uhr 17.30 Uhr</b>
	<b>Rücken-Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>07:15 Uhr</b>
	<b>Wandern</b> mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:00 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Entspannung PME &amp; Traumreise</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>13:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 05.11.</b>	<b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne. <b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>12 Plätze frei.</i>	<b>07:15 Uhr</b> <b>08:30 Uhr</b> <b>11:50 Uhr</b> <b>15:00 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b> <b>15:50 Uhr</b>
-------------------------	---	---

<b>Donnerstag, 06.11</b>	<b>Wandern</b> mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:00 Uhr</b>
	<b>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:10 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>13:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>

<b>Freitag, 07.11.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i> <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i> <b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i> <b>Saunaduft „Kühl &amp; Frisch“ in der Außen-Sauna</b> Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	<b>08:45 Uhr</b> <b>10:10 Uhr</b> <b>11:00 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b>
------------------------	--	---

<b>Samstag, 08.11.</b>	<b>Langer Sauna-Tag</b> Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet. <b>Saunaaufguss „Eis &amp; Limone“ in der Außen-Sauna</b> Die zitrонige 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> <b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b> Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	<b>Ab 10:00 Uhr</b> <b>11:30 Uhr</b> <b>ab 14:00 Uhr</b>
------------------------	---	--

<b>Sonntag, 09.11.</b>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
------------------------	--	---------------------

<b>Montag 10.11.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Entspannung AT &amp; PMR</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>10:30 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
<b>Dienstag, 11.11</b>	<b>Kulinarik mit Basen-Ernährung</b> Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	<b>08.00 Uhr</b> <b>12.30 Uhr</b> <b>17.30 Uhr</b>
	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>10:10 Uhr</b>

<b>Dienstag, 11.11</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Mittwoch, 12.11.</b>	<b>Wandern</b> mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:00 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 13.11</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>13:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Entspannung AT &amp; Traumreise</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>14:30 Uhr</b>

<b>Freitag, 14.11.</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>10:30 Uhr</b>
	<b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Kühl &amp; Frisch“ in der Außen-Sauna</b> Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Samstag, 15.11.</b>	<b>Langer Sauna-Tag</b> Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	<b>Ab 10:00 Uhr</b>
	<b>Saunaaufguss „Eis &amp; Limone“ in der Außen-Sauna</b> 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>	<b>11:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b> Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Sonntag, 16.11.</b>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Bogenschießen für Anfänger</b> 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>	<b>14:00 Uhr</b>
	<b>Yoga</b> 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>	<b>15:45 Uhr</b>
<b>Montag 17.11.</b>	<b>Koordination Fit-fun-fetzig</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>10:50 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>14:00 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Montag 17.11.</b>	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Rücken-Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:40 Uhr</b>
	<b>Pilates Einsteiger</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>16:30 Uhr</b>
	<b>Traumreise</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>17:20 Uhr</b>
<b>Dienstag, 18.11</b>	<b>Kulinarik mit Basen-Ernährung</b> Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	<b>08.00 Uhr 12.30 Uhr 17.30 Uhr</b>
	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>08:45 Uhr</b>
	<b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>10:15 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>

<b>Dienstag, 18.11</b>	<b>Entspannung PME &amp; Traumreise</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>  <b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>13:40 Uhr</b>  <b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 19.11.</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>12 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>

<b>Donnerstag, 20.11</b>	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>09:15 Uhr</b>
	<b>Pilates Einsteiger</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>13:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
<b>Freitag, 21.11.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>08:45 Uhr</b>
	<b>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>10:10 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:10 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Kühl &amp; Frisch“ in der Außen-Sauna</b> Kühlender Effekt beim Aufguss. Befreit die Atemwege und sorgt für ein frisches Prickeln auf der Haut.	<b>ab 14:00 Uhr</b>

<b>Samstag, 22.11.</b>	<b>Langer Sauna-Tag</b> Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	<b>Ab 10:00 Uhr</b>
	<b>Saunaaufguss „Eis &amp; Limone“ in der Außen-Sauna</b> 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>	<b>11:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b> Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Sonntag, 23.11.</b>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den Duft von Kiefern! Der aromatische, waldige Saunaaufguss Latschenkiefer wirkt belebend und vitalisierend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Montag 24.11.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>10:40 Uhr</b>
	<b>Qi-Gong nach den 5 Elementen</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>

<b>Montag 24.11.</b>	<b>Qi-Gong nach den 5 Elementen</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>14:00 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Pilates Einsteiger</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:10 Uhr</b>
	<b>Traumreise</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>17:00 Uhr</b>
<b>Dienstag, 25.11</b>	<b>Kulinistik mit Basen-Ernährung</b> Schnuppertag Basische Vollpension (Basisches Frühstück, Basisches Zwei-Gänge-Menü mittags und abends statt der regulären Halbpension). <i>Anmeldung bis 20 Uhr am Vorabend erwünscht!</i>	<b>08.00 Uhr</b> <b>12.30 Uhr</b> <b>17.30 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>

<b>Dienstag, 25.11</b>	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Entspannung PME &amp; Traumreise</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>13:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 26.11.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Progressive Muskelrelaxation</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>10:30 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 26.11.</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>15:50 Uhr</b>

<b>Donnerstag, 27.11</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Koordination-Workout-Training</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>09:40 Uhr</b>
	<b>Pilates Einsteiger</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>10:30 Uhr</b>
	<b>Meditative Traumreise &amp; PMR</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>11:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>13:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna</b> Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>8 Plätze frei.</i>	<b>14:30 Uhr</b>

<b>Freitag, 28.11.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 75 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>8 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>11:00 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Kühl &amp; Frisch“ in der Außen-Sauna</b> Kühlender Effekt & befreit die Atemwege.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Samstag, 29.11.</b>	<b>Langer Sauna-Tag</b> Die Kräutersauna sowie die finnische Außensauna sind von 10-21 Uhr geöffnet.	<b>Ab 10:00 Uhr</b>
	<b>Saunaaufguss „Eis &amp; Limone“ in der Außen-Sauna</b> Die zitronige Limonen-Aufguss wird durch das Eis noch intensiver. <i>TN-Zahl: 2-6 Pers</i>	<b>11:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b> Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Sonntag, 30.11.</b>	<b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Yoga</b> mit Magda (ca. 90 Min.) Körperliche Übungen, bewusste Atmung & innere Einkehr.	<b>15:45 Uhr</b>

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!**