

# Aktivprogramm

29. März bis 03. Mai



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

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

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

<b>Sonntag, 29.03.</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>Montag 30.03.</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 18 Plätze frei.</i>	<b>08:40 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 18 Plätze frei.</i>	<b>09:30 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 18 Plätze frei.</i>	<b>10:40 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 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>

<b>Montag 30.03.</b>	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Nordic Walking</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>14:00 Uhr</b>
	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>„Bauch-Beine-Po-Training“</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>15:20 Uhr</b>
<b>Dienstag, 31.03</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>11:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Entspannung PMR + Traumreise</b> mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 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>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>14:40 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 18 Plätze frei.</i>	<b>15:40 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: <i>Rezeption</i> . Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 01.04.</b>	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Entspannung AT</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Tai-Chi</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>13:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Duft-Qigong</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>14:20 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 02.04</b>	<b>Wandern</b> mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>10:00 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 18 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 PMR</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>

<b>Freitag, 03.04.</b>  <b>Karfreitag</b>	<b>Workout (Kräftigung &amp; Balance)</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>09:50 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</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>10:40 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, 04.04.</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, 05.04.</b>  <b>Ostersonntag</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 18 Plätze frei.</i>	<b>09:50 Uhr</b>
	<b>Pilates für Einsteiger</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>10:50 Uhr</b>
	<b>Traumreise (Phantasiereise)</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</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>Montag 06.04.</b>  <b>Ostermontag</b>	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
<b>Dienstag, 07.04</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>11:00 Uhr</b>
	<b>Dadi-Qi-Gong</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Entspannung PMR + Traumreise</b> mit Bianca (ca. 45 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 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>Rücken-Fit</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>

<b>Dienstag, 07.04</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 18 Plätze frei.</i>	<b>15:40 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, 08.04.</b>	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Entspannung AT</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Tai-Chi</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>13:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Duft-Qigong</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>14:20 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 09.04</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 18 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 PMR</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>

<b>Freitag, 10.04.</b>	<b>Wandern</b> mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>10:00 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, 11.04.</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, 12.04.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</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>Wandern</b> mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>15:00 Uhr</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>Montag 13.04.</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 18 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Traumreise (Phantasiereise)</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Flow Yoga (Bodyart)</b> mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <b>Entspannungskurs 1</b> von 10 aus unserer Relax-Woche! .	<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 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Nordic Walking</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>14:00 Uhr</b>
	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</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 18 Plätze frei.</i>	<b>15:10 Uhr</b>
	<b>Yoga</b> mit Sabine (ca. 60-90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <b>Entspannungskurs 2</b> von 10 aus unserer Relax-Woche! .	<b>16:00 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:20 Uhr</b>
<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>	

<b>Dienstag, 14.04</b>	<b>Yoga</b> mit Yule (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 3</b> von 10 aus unserer Relax-Woche	<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 <i>Rezeption</i> . <i>10 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 4</b> von 10 aus unserer Relax-Woche	<b>11:50 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 10 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 5</b> von 10 aus unserer Relax-Woche	<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. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
	<b>Progressive Muskelrelaxation</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>15:40 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: <i>Rezeption</i> . Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 15.04.</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>Stretch &amp; Relax</b> mit Natascha (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 6 von 10 aus unserer Relax-Woche</b>	<b>09:30 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>10:50 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Entspannung Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Tai-Chi</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>13:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Duft-Qigong</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>14:20 Uhr</b>

<b>Donnerstag, 16.04</b>	<b>Wandern</b> mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:15 Uhr</b>
	<b>Pilates Einsteiger</b> mit Natascha (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 7</b> von 10 aus unserer Relax-Woche	<b>11:20 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 10 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 8</b> von 10 aus unserer Relax-Woche	<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 PMR</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
	<b>Yoga</b> mit Iris (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 9</b> von 10 aus unserer Relax-Woche	<b>15:30 Uhr</b>

<b>Freitag, 17.04.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 70 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>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 10</b> von 10 aus unserer Relax-Woche	<b>11:00 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>Rott-Schlauchboottour</b> 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>	<b>14:00 Uhr</b>
<b>Samstag, 18.04.</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, 19.04.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</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>Bogenschießen für Anfänger</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,-. <i>TN-Zahl: 3-5 Pers.</i>	<b>16:00 Uhr</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>Montag 20.04.</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 18 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Traumreise (Phantasiereise)</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Power Gymnastik</b> mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 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 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Nordic Walking</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>14:00 Uhr</b>

<b>Montag 20.04.</b>	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <b>Rezeption</b> . <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</b>
	<b>Rücken-Fit</b> mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>15:10 Uhr</b>
	<b>Rottal-Radtour</b> mit Daniel (ca. 2 Stunden) Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> <b>Aktivkurs 2</b> von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	<b>16:10 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:20 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <b>Therme</b> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>

<b>Dienstag, 21.04</b>	<b>Rad-Tagestour</b> mit Daniel (ca. 5-6 Stunden) Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> <b>Aktivkurs 3</b> von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	<b>08:45 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . 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>10 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Stretch &amp; Relax</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <b>Rezeption</b> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 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>Dienstag, 21.04</b>	<b>Entspannung PME &amp; AT</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:10 Uhr</b>
<b>Mittwoch, 22.04.</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> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Power-Gymnastik</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>10:20 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Entspannung Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Tai-Chi</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>13:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Duft-Qigong</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>14:20 Uhr</b>
	<b>Rott-Schlauchboottour</b> mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> <b>Aktivkurs 4</b> von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	<b>14:30 Uhr</b>

<b>Donnerstag, 23.04</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:10 Uhr</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 10 Plätze frei.</i>	<b>10:20 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:10 Uhr</b>
	<b>Power-Gymnastik</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>10 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 PMR</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
<b>Freitag, 24.04.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 70 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>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	<b>11:00 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>Rott-Schlauchboottour</b> mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> <b>Aktivkurs 4</b> von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	<b>14:30 Uhr</b>

<b>Samstag, 25.04.</b>	<p><b>Yoga-Festival Bad Birnbach</b> (ganzer Tag) Lass dich inspirieren vom Yoga mit verschiedene Yogastunden, Ausstellung im Wandelgang (Yoga-Equipment, Räucherwerk, Schmuck, Tee, Vorträge) und leckeres Essen – vegan und vegetarisch. Weitere Informationen: <a href="http://www.badbirnbach.de/Yogafestival">www.badbirnbach.de/Yogafestival</a> Zur Info: Wir fahren auch dort hin. Abfahrt ist um 9.15 Uhr. Preise pro Person: € 35,-- (Wochenendticket: € 60,--) Anmeldung &amp; Treffpunkt an der Rezeption. <i>Noch 16 Plätze frei.</i></p>	<p><b>Ab 09.30 Uhr bis 17.30 Uhr</b></p>
	<p><b>Saunaduft „Eukalyptus“ in der Außen-Sauna</b> Genießen Sie das atmungsaktivierende Eukalyptusöl und spüren Sie, wie Ihre Muskeln und Nerven entspannen.</p>	<p><b>ab 14:00 Uhr</b></p>
<b>Sonntag, 26.04.</b>	<p><b>Yoga-Festival Bad Birnbach</b> (ganzer Tag) Lass dich inspirieren vom Yoga mit verschiedene Yogastunden, Ausstellung im Wandelgang (Yoga-Equipment, Räucherwerk, Schmuck, Tee, Vorträge) und leckeres Essen – vegan und vegetarisch. Weitere Informationen: <a href="http://www.badbirnbach.de/Yogafestival">www.badbirnbach.de/Yogafestival</a> Zur Info: Wir fahren auch dort hin. Abfahrt ist um 9.15 Uhr. Preise pro Person: € 35,-- (Wochenendticket: € 60,--) Anmeldung &amp; Treffpunkt an der Rezeption. <i>Noch 16 Plätze frei.</i></p>	<p><b>Ab 09.30 Uhr bis 17.30 Uhr</b></p>
	<p><b>Rücken-Fit</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i>. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i></p>	<p><b>09:30 Uhr</b></p>
	<p><b>Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna</b> Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.</p>	<p><b>ab 14:00 Uhr</b></p>

<b>Sonntag, 26.04.</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: 3-5 Pers.</i>	16:00 Uhr
	<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>Montag 27.04.</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 18 Plätze frei.</i>	<b>08:40 Uhr</b>
	<b>Traumreise (Phantasiereise)</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</b>
	<b>Power Gymnastik</b> mit Bianca (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 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 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna</b> Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Nordic Walking</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	<b>14:00 Uhr</b>
	<b>Ernährungsvortrag</b> mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	<b>15:00 Uhr</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 18 Plätze frei.</i>	<b>15:10 Uhr</b>

<b>Montag 27.04.</b>	<b>Rottal-Radtour</b> mit Daniel (ca. 2 Stunden) Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> <i>Aktivkurs 2 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package</i>	<b>16:10 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:20 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>
<b>Dienstag, 28.04</b>	<b>Rad-Tagestour</b> mit Daniel (ca. 5-6 Stunden) Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> <i>Aktivkurs 3 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package</i>	<b>08:45 Uhr</b>
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption. 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>10 Plätze frei.</i>	<b>11:50 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 12 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>Entspannung PME &amp; AT</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption. 12 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:10 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>16:50 Uhr</b>

<b>Mittwoch, 29.04.</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>Power-Gymnastik</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>10:20 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Entspannung Autogenes Training</b> mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>11:40 Uhr</b>
	<b>Tai-Chi</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>13:30 Uhr</b>
	<b>Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna</b> Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	<b>ab 14:00 Uhr</b>
	<b>Duft-Qigong</b> mit Hans Günther (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>18 Plätze frei.</i>	<b>14:20 Uhr</b>
	<b>Rott-Schlauchboottour</b> mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> <b>Aktivkurs 4</b> von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	<b>14:30 Uhr</b>

<b>Donnerstag, 30.04</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	<b>09:10 Uhr</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 10 Plätze frei.</i>	<b>10:20 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:10 Uhr</b>
	<b>Aqua Fit</b> mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	<b>11:50 Uhr</b>
	<b>Power-Gymnastik</b> mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 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 PMR</b> mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	<b>14:40 Uhr</b>

<b>Freitag, 01.05.</b>	<b>Nordic Walking</b> mit Daniel (ca. 70 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>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	<b>11:00 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>Rott-Schlauchboottour</b> mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> <b>Aktivkurs 4</b> von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	<b>14:30 Uhr</b>
<b>Samstag, 02.05.</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, 03.05.</b>	<b>Rücken-Fit</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>09:30 Uhr</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>Stretch &amp; Relax</b> mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	<b>15:30 Uhr</b>
	<b>Pilates Achtsamkeitstraining</b> mit Daniel (ca. 50 Min.) Konzentration auf intensive Atmung mit ausgleichenden Körperübungen. Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Nur noch 6 Plätze frei.</i> <b>Entspannungskurs 1</b> von 8 aus unserer Relax-Woche! .	<b>16:20 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!**