

Aktivprogramm

03. Mai bis 31. Mai



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

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

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

Sonntag, 03.05.	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	15:30 Uhr
	Pilates Achtsamkeitstraining 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> Entspannungskurs 1 von 8 aus unserer Relax-Woche! .	16:20 Uhr

Montag, 04.05.	Workout-Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Gleichgewichts- & Krafttraining. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 1 Platz frei.</i> Entspannungskurs 2 von 10 aus unserer Relax-Woche!	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 1 Platz frei.</i> Entspannungskurs 3 von 10 aus unserer Relax-Woche!	11:40 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Nordic Walking mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>9 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 6 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	15:10 Uhr
	Yoga mit Sabine (ca. 60-90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>Kursraum: Gymnastikraum</i> im zweiten Stock. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 1 Platz frei.</i> Entspannungskurs 4 von 10 aus unserer Relax-Woche!	16:00 Uhr

Dienstag, 05.05	Yoga mit Yule (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 1 Platz frei.</i> Entspannungskurs 5 von 10 aus unserer Relax-Woche	09:00 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>	11:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>4 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 6 von 10 aus unserer Relax-Woche	11:50 Uhr
	Autogenes Training II mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 4 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 7 von 10 aus unserer Relax-Woche	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. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:40 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: <i>Rezeption</i> . Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	16:50 Uhr

Mittwoch, 06.05.	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>	08:40 Uhr
	Pilates Einsteiger I mit Natascha (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 4 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 8 von 10 aus unserer Relax-Woche	09:30 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:50 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Entspannung Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	11:40 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	14:00 Uhr

Donnerstag, 07.05	Pilates Einsteiger II mit Natascha (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 4 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 9 von 10 aus unserer Relax-Woche	09:15 Uhr
	Wandern mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	10:30 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 4 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 10 von 10 aus unserer Relax-Woche	13:40 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung PMR mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	14:40 Uhr
Freitag, 08.05.	Nordic Walking mit Daniel (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	11:00 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, 09.05.	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, 10.05.	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	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 15 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger 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>	16:00 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr

Montag 11.05.	Fit-fun-fetzig (Koordination) mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	08:40 Uhr
	Rottal-Radtour (leicht) mit Daniel (ca. 2 Stunden) Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 2 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	09:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Entspannung PME & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Nordic Walking mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>3 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 6 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	15:10 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	16:10 Uhr
Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 0 Plätze frei.</i>	17:20 Uhr	

Dienstag, 12.05	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5-6 Stunden) Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 3 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	08:45 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>	11:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>12 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Workout-Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Gleichgewichtstraining + Muskelstärkung. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:40 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung AT & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:50 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 1 Platz frei.</i>	15:30 Uhr
	Meditative Traumreise mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	16:40 Uhr

Mittwoch, 13.05.	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>	08:40 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Entspannung Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	11:40 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) <i>Alternativ-Termin am Freitag</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:30 Uhr
Donnerstag, 14.05 Christi Himmelfahrt	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr

Freitag, 15.05.	Nordic Walking mit Daniel (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	11:00 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) <i>Alternativ-Termin vom Mittwoch.</i> Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:30 Uhr
Samstag, 16.05.	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, 17.05.	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	15:30 Uhr
	Pilates Achtsamkeitstraining 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> Entspannungskurs 1 von 8 aus unserer Relax-Woche! .	16:20 Uhr

Montag 18.05.	Fit-fun-fetzig (Koordination) mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	08:40 Uhr
	Rottal-Radtour (leicht) mit Daniel (ca. 2 Stunden) Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 2 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	09:30 Uhr
	Rücken-Fit mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	Entspannung PME & AT mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
	Aqua Fit mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> .	11:50 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Nordic Walking mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 6 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:10 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	16:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 0 Plätze frei.</i>	17:20 Uhr

Dienstag, 19.05	Rad-Tagestour mit Daniel (ca. 5-6 Stunden) Anmeldung & Treffpunkt an der Rezeption. Radverleih auf Anfrage mit Aufpreis. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 3 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	08:45 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>	11:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>12 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Workout-Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Gleichgewichtstraining + Muskelstärkung. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	13:40 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Entspannung AT & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:50 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 1 Platz frei.</i>	15:30 Uhr
Meditative Traumreise mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	16:40 Uhr	

Mittwoch, 20.05.	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>	08:40 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Entspannung Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	11:40 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) <i>Alternativ-Termin am Freitag</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:30 Uhr

Donnerstag, 21.05	Nordic Walking mit Natascha (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:15 Uhr
	Power-Gymnastik mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	10:50 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	13:40 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	14:30 Uhr
Freitag, 22.05.	Nordic Walking mit Daniel (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Power-Gymnastik mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:00 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) <i>Alternativ-Termin vom Mittwoch</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:30 Uhr

Samstag, 23.05.	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, 24.05. Pfingstsonntag	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
	Bogenschießen für Anfänger mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Findet draußen statt. Inklusive: Einführung, Sicherheitseinweisung + -ausrüstung, Leihpfeile und -bogen. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers.</i> Aktivkurs 1 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	15:00 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	ab 14:00 Uhr
Montag 25.05. Pfingstmontag	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) <i>Bei schlechtem Wetter wird der Termin mit der Schnitzeljagd getauscht.</i> Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Preis pro Person: 26 € <i>TN-Zahl: 4-24 Pers</i> Aktivkurs 2 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	09:00 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Familien-Badespaß Zu dieser Zeit ist die Therme (ausgenommen den Saunabereich) ausschließlich für unsere Familien reserviert. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Die Baderegeln gelten selbstverständlich.	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr

Dienstag, 26.05	Walking mit Natascha (ca. 60 Min.) Erwachsene: <i>Nordic Walking</i> – Kids: <i>Trinkflaschen-Walking</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	08:40 Uhr
	Phantasiereise mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	10:10 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	11:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	11:50 Uhr
	Aqua Relax mit Natascha (ca. 30 Min.)	11:10 Uhr
	Aqua Relax mit Natascha (ca. 30 Min.)	11:50 Uhr
	Ganzkörpertraining mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</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 <i>Rezeption</i> .	14:50 Uhr
	Progressive Muskelrelaxation mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	15:50 Uhr
	Autogenes Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	16:40 Uhr
	Familien-Badespaß Zu dieser Zeit ist die Therme (ausgenommen den Saunabereich) ausschließlich für unsere Familien reserviert. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Die Baderegeln gelten selbstverständlich.	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr

Mittwoch, 27.05.	Walking mit Natascha (ca. 60 Min.) Erwachsene: <i>Nordic Walking</i> – Kids: <i>Trinkflaschen-Walking</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	08:40 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> .	10:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 0 Plätze frei</i> .	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 0 Plätze frei</i> .	11:50 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> .	11:50 Uhr
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Familien-Badespaß Zu dieser Zeit ist die Therme (ausgenommen den Saunabereich) ausschließlich für unsere Familien reserviert. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Die Baderegeln gelten selbstverständlich. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 15 Plätze frei</i> .	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr

Donnerstag, 28.05	Schnitzeljagd mit Daniel (ca. 2-3 Std.) Erkunden Sie das Bad Griesbach mit seiner Umgebung mit verschiedenen Hinweisen kommen Sie zum Ziel. Für die Gewinner wartet dann ein Schatz im Hotel. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .. <i>Noch 4 Plätze frei</i> .	09:00 Uhr
	Aqua Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 0 Plätze frei</i> .	12:30 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Ganzkörpertraining mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei</i> .	13:40 Uhr
	Meditative Traumreise mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei</i> .	14:40 Uhr
	Familien-Badespaß Zu dieser Zeit ist die Therme (ausgenommen den Saunabereich) ausschließlich für unsere Familien reserviert. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Die Baderegeln gelten selbstverständlich. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 15 Plätze frei</i> .	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr

Freitag, 29.05.	Walking mit Daniel (ca. 60 Min.) Erwachsene: <i>Nordic Walking</i> - Kids: <i>Trinkflaschen-Walking</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:40 Uhr
	Power-Gymnastik mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	11:10 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
	Familien-Badespaß Zu dieser Zeit ist die Therme (ausgenommen den Saunabereich) ausschließlich für unsere Familien reserviert. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Die Baderegeln gelten selbstverständlich. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr
Samstag, 30.05.	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, 31.05	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr
	Saunaduft „Latschenkiefer“ in der Außen-Sauna Schließen Sie die Augen und atmen Sie den waldigen Duft.	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. Inklusive: Einführung, Sicherheitseinweisung + -ausrüstung, Leihpfeile und -bogen. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers.</i> Aktivkurs 1 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	16:00 Uhr
	Familien-Badespaß Zu dieser Zeit ist die Therme (ausgenommen den Saunabereich) ausschließlich für unsere Familien reserviert. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Die Baderegeln gelten selbstverständlich. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	19:30 Uhr bis 20.50 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!