

Aktivprogramm

31. Mai bis 05. Juli



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, 31.05 Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY 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.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Familien-Badespaß Zu dieser Zeit gehört die Therme (nicht das Saunen) nur unseren Familien. Hier darf auch mal Ball gespielt werden. Nur die Baderegeln zählen hier auch.	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr

Montag 01.06.	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	08:40 Uhr
	Schnitzeljagd mit Daniel (ca. 2 Stunden) Rätselspaß mit dem kleinen Dachs im „WaldWunderWelt“ mit Fahrgemeinschaft (ca. 3 Minuten) zum Startpunkt. Naturspaß für Jung & Junggebliebene. Anmeldung und Treffpunkt an der Rezeption. <i>TN-Zahl: 4-24 Pers</i> Aktivkurs 1 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	09:30 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: Therme . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	11:50 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: Therme . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	12:20 Uhr
	Saunaduft „Euka-Minze“ in der Außen-Sauna Wirkt befreiend auf die Atemwege & ist wohltuend.	ab 14:00 Uhr
	Rücken-Fit mit Daniel (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 6 Plätze frei.</i>	15:00 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>Nur für unsere Präventionsgäste.</i>	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr

Dienstag, 02.06

Änderungen vorbehalten!
Aktuelles Programm gibt es
immer in der Vorwoche!

Power-Gymnastik mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung & Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	09:30 Uhr
Walking mit Daniel (ca. 60 Min.) Erwachsene: <i>Nordic Walking</i> – Kids: <i>Trinkflaschen-Walking</i> . Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>4 Plätze frei.</i>	10:30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . ADULTS ONLY Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>12 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>12 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
Aqua Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: <i>Rezeption</i> . Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	12:30 Uhr
Pilates Einsteiger mit Daniel (ca. 50 Min.) ADULTS ONLY Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
Entspannung Atem & PMR mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i> ADULTS ONLY	16:45 Uhr
Familien-Badespaß Zu dieser Zeit ist die <i>Therme</i> (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>Nur für unsere Präventionsgäste!</i>	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr

Mittwoch, 03.06.

Änderungen vorbehalten!
Aktuelles Programm gibt es
immer in der Vorwoche!

Stretch & Relax mit Daniel (ca. 30 Min.) **ADULTS ONLY**

Anmeldung und Treffpunkt an der *Rezeption*. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. *Noch 12 Plätze frei.*

07:30 Uhr

Power-Gymnastik mit Daniel (ca. 30 Min.)

Anmeldung und Treffpunkt an der *Rezeption*. Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. *Noch 4 Plätze frei.*

09:30 Uhr

Walking mit Daniel (ca. 60 Min.)

Erwachsene: *Nordic Walking* - Kids: *Trinkflaschen-Walking*. Anmeldung und Treffpunkt an der *Rezeption*. *4 Plätze frei.*

10:30 Uhr

Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.)

Anmeldung: *Rezeption*. Treff: *Therme*. *Nur für Präventionsgäste.*

11:50 Uhr

Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.)

Anmeldung: *Rezeption*. Treff: *Therme*. *Nur für Präventionsgäste.*

12:20 Uhr

Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden)

Anmeldung beim Daniel & Treffpunkt an der *Rezeption*. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum

Bootseinstieg. Preis pro Person: 26 € *TN-Zahl: 4-24 Pers*

Aktivkurs 2 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package

14:00 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 *Rezeption*. *Nur für unsere Präventionsgäste.*

19:30 Uhr

bis 20.50 Uhr

Donnerstag, 04.06 Fronleichnam	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	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>Nur für unsere Präventionsgäste.</i>	19:30 Uhr bis 20.50 Uhr
Freitag, 05.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Meditative Traumreise mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	11:20 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, 06.06.	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, 07.06 Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	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. Preis pro Person: € 8. <i>Noch 2 Plätze frei.</i> Aktivkurs 1 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	16:00 Uhr
Montag 08.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Fit-fun-fetzig (Koordination) mit Bianca (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
	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

Montag 08.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	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> . <i>Noch 8 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> . 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> . 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>Nur für Präventionsgäste.</i>	17:20 Uhr

Dienstag, 09.06	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
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Entspannung Atem & PMR mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:20 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:20 Uhr

Mittwoch, 10.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</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>	09:20 Uhr
	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>	10:20 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>	10:20 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Nur für Präventionsgäste.</i>	11:50 Uhr
	Entspannung AT & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	11:30 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) Anmeldung beim Daniel & Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Auf Anfrage ist auch die Mitfahrt beim Trainer möglich. Preis pro Person: € 29. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:00 Uhr

Donnerstag, 11.06 Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Heilgymnastik mit Daniel (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
	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>	09:10 Uhr
	Power-Gymnastik 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
	Aqua Fit mit Natascha/Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Nur für Präventionsgäste.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha/Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme. Noch 4 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 12.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 Uhr
	Meditative Traumreise mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	11:20 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, 13.06.	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, 14.06	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
	Pilates Achtsamkeitstraining mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 10 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr
Montag, 15.06.	Workout-Training mit Bianca (ca. 40 Min.) Gleichgewichts- & Krafttraining. Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 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 15 Plätze frei.</i>	09:30 Uhr

Montag, 15.06.	Stretch & Relax mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze 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 15 Plätze 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>10 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr
	Ernährungsvortrag mit Evi (ca. 40 Min.) Anmeldung & Treff an der <i>Rezeption</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	15:00 Uhr
	Entspannung Traumreise & PMR mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	15:10 Uhr
	Pilates Einsteiger I mit Natascha (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 4 von 10 aus unserer Relax-Woche!	16:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	17:20 Uhr

Dienstag, 16.06	Yoga mit Yule (ca. 60 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 5 von 10 aus unserer Relax-Woche	09:00 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 70 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>10 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i>	11:00 Uhr
	Dadi-Qi-Gong mit Nomen (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 6 von 10 aus unserer Relax-Woche	11:50 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Wandern mit Daniel (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>10 Plätze frei.</i>	14:00 Uhr

Mittwoch, 17.06.	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 II mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 7 von 10 aus unserer Relax-Woche	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 12 Plätze frei.</i>	10:20 Uhr
	Wandern mit Natascha (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	10:30 Uhr
	Entspannung AT & PMR mit Bianca (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	11:30 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) Anmeldung beim Daniel & Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Auf Anfrage ist auch die Mitfahrt beim Trainer möglich. Preis pro Person: € 29. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i>	14:00 Uhr

Donnerstag, 18.06	Yoga mit Sabine (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 8 von 10 aus unserer Relax-Woche!	08:45 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	09:10 Uhr
	Tanz-Aerobic mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	10:10 Uhr
	Stretch & Relax mit Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 09 von 10 aus unserer Relax-Woche!	10:50 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
	Yoga mit Iris (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 10 von 10 aus unserer Relax-Woche!	15:30 Uhr
Freitag, 19.06.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	10:00 Uhr
	Meditative Traumreise mit Bianca (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	11:20 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, 20.06.	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, 21.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 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 Rezeption. Findet draußen statt. Preis pro Person: € 8,-. <i>Noch 3 Plätze frei.</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 22.06.	Workout-Training 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
	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

Montag 22.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Rücken-Fit mit Natascha (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 PMR & Traumreise mit Natascha (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 Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 0 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i>	13:45 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 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
	Power-Gymnastik mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr

Dienstag, 23.06

Änderungen vorbehalten!
Aktuelles Programm gibt es
immer in der Vorwoche!

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
Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
Entspannung Atem & PMR mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:30 Uhr
Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:30 Uhr

Mittwoch, 24.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</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>	09:20 Uhr
	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>	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
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung beim Daniel & Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Auf Anfrage ist auch die Mitfahrt beim Trainer möglich. Preis pro Person: € 29. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:00 Uhr

Donnerstag, 25.06 Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Heilgymnastik mit Daniel (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
	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>	09:10 Uhr
	Power-Gymnastik 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
	Aqua Fit mit Natascha/Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha/Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 26.06.	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 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, 27.06.	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, 28.06 Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	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. Preis pro Person: € 8. <i>Noch 2 Plätze frei.</i> Aktivkurs 1 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	16:00 Uhr
Montag 29.06.	Workout-Training 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
	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

Montag 29.06. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Rücken-Fit mit Natascha (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 PMR & Traumreise mit Natascha (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 Natascha (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 0 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Nordic Walking mit Daniel (ca. 50 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . <i>6 Plätze frei.</i>	13:45 Uhr
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 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
	Power-Gymnastik mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 18 Plätze frei.</i>	16:00 Uhr

Dienstag, 30.06 Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	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
	Saunaduft „Zirbe“ in der Außen-Sauna Zirbelkiefer senkt auf natürliche Weise die Herzfrequenz.	ab 14:00 Uhr
	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	14:30 Uhr
	Entspannung Atem & PMR mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	15:20 Uhr
	Aqua Fit mit Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	16:20 Uhr

Mittwoch, 01.07. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Rücken-Fit mit Natascha (ca. 30 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 Daniel (ca. 40 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 Natascha (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 12 Plätze frei.</i>	09:20 Uhr
	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>	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
	Saunaduft „Limone“ in der Außen-Sauna Wirkt erfrischend und belebt die Sinne.	ab 14:00 Uhr
	Rott-Schlauchboottour mit Daniel (ca. 2-3 Stunden) Anmeldung beim Daniel & Treffpunkt an der Rezeption. Anreise mit dem eigenen PKW (ca. 15 Min.) zum Bootseinstieg. Auf Anfrage ist auch die Mitfahrt beim Trainer möglich. Preis pro Person: € 29. <i>TN-Zahl: 4-8 Pers</i> Aktivkurs 4 von 4 aus unserem Sommer-Aktiv-Package	14:00 Uhr

Donnerstag, 02.07 Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Heilgymnastik mit Daniel (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
	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>	09:10 Uhr
	Power-Gymnastik 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
	Aqua Fit mit Natascha/Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 8 Plätze frei.</i>	11:10 Uhr
	Aqua Fit mit Natascha/Daniel (ca. 30 Min.) Anmeldung: Rezeption. Treff: <i>Therme</i> . <i>Noch 4 Plätze frei.</i>	11:50 Uhr
	Saunaduft „Bergkräuter“ in der Außen-Sauna Milde und kreislauffördernde Wirkung auf Körper und Geist.	ab 14:00 Uhr
Freitag, 03.07. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Wandern mit Georg (ca. 90 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> .	09:30 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, 04.07.	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, 05.07. Änderungen vorbehalten! Aktuelles Programm gibt es immer in der Vorwoche!	Stretch & Relax mit Daniel (ca. 40 Min.) Anmeldung und Treffpunkt an der <i>Rezeption</i> . Bitte Handtuch zum Unterlegen mitbringen. <i>Noch 15 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
	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 15 Plätze frei.</i> Entspannungskurs 1 von 8 aus unserer Relax-Woche! .	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!