

Aktivprogramm - KW 43

21.10.2024 - 27.10.2024

Unser Fitness- Saunateam: Esther Kilguss- Künstle; Annette Götz; Roswitha Schillinger- Betz; Angela Gebele; Monika Wurft; Manuel Heß; Sascha Risto; Balazs Varga

21.10. Montag	22.10. Dienstag	23.10. Mittwoch	24.10. Donnerstag	25.10. Freitag	26.10. Samstag	27.10. Sonntag
7.00 – 9.00 Uhr Morgenkaffee im Wellness-Bistro / 7:00 – 10:30 Uhr Sektfrühstück im Restaurant						
09:45 – 10:30 Uhr Morgengymnastik mit Balazs	Lust auf eine E- Bike Tour? Fragen Sie gerne an der Rezeption nach unserem Verleih!	10:30 – 12:30 Uhr Kräuterwanderung mit unserer Kräuterpädagogin Moni	09:45 – 10:30 Uhr Morgengymnastik mit Balazs	10:00 – 11:15 Uhr Nordic Walking Techniktraining mit Balazs	10:00 – 10:30 Uhr Geräteeinweisung – Fitnessstudio mit Balazs	09:45 – 10:30 Uhr Morgengymnastik mit Balazs
10:40 – 11:10 Uhr Aquafitness mit Balazs			10:40 – 11:10 Uhr Aquafitness mit Balazs	11:30 – 12:00 Uhr Bauch intensiv mit Balazs	10:35 – 11:15 Uhr indiv. Beratung-Fitnessstudio	10:45 – 11:15 Uhr Aquajogging mit Balazs
12.00 bis 13.30 Uhr Mittagsimbiss im Rahmen der Halbpension im Restaurant						
11:30 Uhr Peeling im Dampfbad mit Balazs	14:00 – 16:00 Uhr Waldbaden mit Esther		11:30 Uhr Peeling im Dampfbad mit Balazs	14:00 – 16:00 Uhr E-Bike Einführungskurs	11:30 – 12:00 Uhr Bauch intensiv mit Balazs	11:30 Uhr Peeling im Dampfbad mit Balazs
13:30 – 17:30 Uhr Ausflug zum Bärenpark mit Balazs			14:00 – 17:00 Uhr "Große Runde durch St.Roman" mit Balazs	17:15 – 17:45 Uhr prog. Muskelrelaxation mit Balazs	14:00 – 14:30 Uhr Pilates mit Balazs	14:00 – 15:30 Uhr Nordic Walking Techniktraining mit Balazs
13.30 bis 16.30 Uhr Kaffee & Kuchen im Rahmen der Halbpension im Wellness-Bistro						
<u>Heute für Sie in der Sauna: Balazs</u> 17:35 Uhr Saunaspecial (kurzer Aufguss, Peeling, Fruchtsnack)	<u>Heute für Sie in der Sauna: Esther</u> 16:45 Uhr Eisaufguss 17:45 Uhr Peeling im Dampfbad 18:30 Uhr Aufguss	Nutzen Sie doch heute unsere vielfältigen Angebote in unserer Schwarzwald Oase!	<u>Heute für Sie in der Sauna: Balazs</u> 17:15 – 18:15 Uhr Saunaspecial (kurzer Aufguss, Peeling, Fruchtsnack)	<u>Heute für Sie in der Sauna: Balazs</u> 16:15 – 17:15 Uhr Saunaspecial	14:35 – 15:05 Uhr Dehnen & Entspannen mit Balazs	15:45 – 16:15 Uhr Pilates mit Balazs
					17:30 – 18:00 Uhr Autogenes Training mit Balazs	16:30 Uhr Peeling im Dampfbad mit Balazs
					<u>Heute für Sie in der Sauna: Balazs</u> 15:30 Uhr Peeling im Dampfbad 15:45 Uhr kurzer Aufguss 16:30 Uhr Aufgusszeremonie	<u>Heute für Sie in der Sauna: Balazs</u> 16:45 Uhr Eisbombe "Zitrusfrucht" 17:15 Uhr Aufgusszeremonie "Außergewöhnliche Düfte"
Bitte finden Sie sich von 18.00 bis 19.30 Uhr zum Abendessen im Restaurant ein.						
<p>Anmeldung Bitte melden Sie sich für <u>alle Programmpunkte am Vorabend (Kurse vormittags) bzw. bis 10.30 Uhr (Kurse ab 12.00 Uhr) an der Rezeption an.</u> Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen.</p>						