













Ihr * Wellness * Beauty * SPA * Fitness * Sauna-Team: Daniela Braun, Ramon Kara, Esther Kilguss- Künstle; Annette Götz; Roswitha Schillinger- Betz; Monika Wurf; Manuel Heß

13.01.25 Montag	14.01.25 Dienstag	15.01.25 Mittwoch	16.01.25 Donnerstag	17.01.25 Freitag	18.01.25 Samstag	19.01.25 Sonntag
7.00 - 9.00 Uhr Morgenkaffee im Wellness-Bistro und 7.00 - 10.30 Uhr Genießer-Frühstück im Restaurant						
Der Außen-Pool lädt zu einer Runde FRÜHSCHWIMMEN ein.		Der Außen-Pool lädt zu einer Runde FRÜHSCHWIMMEN ein.	Yoga mit Rosi 10:30 - 12 Uhr	Der Außen-Pool lädt zu einer Runde FRÜHSCHWIMMEN ein.		Wie wäre es mit Entspannung in unseren Brain-Light-Massage-Sesseln? Chips gibt es an der Rezeption € 5,00
12.00 bis 13.30 Uhr kalt-warmer Mittagsimbiss im Rahmen der Genuss-Pension im Wellness-Bistro						
	Senioren-gymnastik mit Manuel +69 15:00 - 16:00 Uhr	Naturspaziergang mit unserer Kräuterpädagogin Monika 10:30 - 12:30 Uhr			Aufguss mit Duftreise in der Panoramasauna 14:00 Uhr Salzpeeling in der Dampfsauna 14:45 Uhr	Aufguss in unserer Panoramasauna 14:30 + 15:30 Uhr Salzpeeling in der Dampfsauna 15:00 + 16:00 Uhr
13.30 bis 16.00 Uhr Kaffee & Kuchen im Rahmen der Genuss-Pension im Wellness-Bistro						
Wie wäre es mit Entspannung in unseren Brain-Light-Massage-Sesseln? Chips gibt es an der Rezeption € 5,00	Aqua-Gymnastik mit Manuel 16:15 -16:45 Uhr		Autogenes Training mit Rosi 12:15 - 13:15 Uhr	Aufguss in unserer Panoramasauna 14:00 + 15:00 Uhr Salzpeeling in der Dampfsauna 14:30 + 15:30 Uhr	Klangschalenaufguss in der Panoramasauna 15:30 Uhr Salzpeeling in der Dampfsauna 16:15 Uhr	Yoga mit Annette 16:30 - 17:30 Uhr 
Wir freuen uns, Sie von 18.00 bis 19.30 Uhr zum Abendessen im Restaurant begrüßen zu dürfen						
Bitte melden Sie sich für alle Programmpunkte am Vorabend (Kurse bitte vormittags) bzw. bis 10.30 Uhr (Kurse ab 12.00 Uhr) an der Rezeption an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen.						



Ihr * Wellness * Beauty * SPA * Fitness * Sauna-Team: Daniela Braun, Ramon Kara, Esther Kilguss- Künstle; Annette Götz; Roswitha Schillinger- Betz; Monika Wurf; Manuel Heß

13.01.25 Montag	14.01.25 Dienstag	15.01.25 Mittwoch	16.01.25 Donnerstag	17.01.25 Freitag	18.01.25 Samstag	19.01.25 Sonntag
7.00 - 9.00 Uhr Morgenkaffee im Wellness-Bistro und 7.00 - 10.30 Uhr Genießer-Frühstück im Restaurant						
Der Außen-Pool lädt zu einer Runde FRÜHSCHWIMMEN ein.		Der Außen-Pool lädt zu einer Runde FRÜHSCHWIMMEN ein.	Yoga mit Rosi 10:30 - 12 Uhr	Der Außen-Pool lädt zu einer Runde FRÜHSCHWIMMEN ein.		Wie wäre es mit Entspannung in unseren Brain-Light-Massage-Sesseln? Chips gibt es an der Rezeption € 5,00
12.00 bis 13.30 Uhr kalt-warmer Mittagsimbiss im Rahmen der Genuss-Pension im Wellness-Bistro						
	Seniorengymnastik mit Manuel +69 15:00 - 16:00 Uhr	Naturspaziergang mit unserer Kräuterpädagogin Monika 10:30 - 12:30 Uhr			Aufguss mit Duftreise in der Panoramasauna 14:00 Uhr Salzpeeling in der Dampfsauna 14:45 Uhr	Aufguss in unserer Panoramasauna 14:30 + 15:30 Uhr Salzpeeling in der Dampfsauna 15:00 + 16:00 Uhr
13.30 bis 16.00 Uhr Kaffee & Kuchen im Rahmen der Genuss-Pension im Wellness-Bistro						
Wie wäre es mit Entspannung in unseren Brain-Light-Massage-Sesseln? Chips gibt es an der Rezeption € 5,00	Aqua-Gymnastik mit Manuel 16:15 -16:45 Uhr		Autogenes Training mit Rosi 12:15 - 13:15 Uhr	Aufguss in unserer Panoramasauna 14:00 + 15:00 Uhr Salzpeeling in der Dampfsauna 14:30 + 15:30 Uhr	Klangschalenaufguss in der Panoramasauna 15:30 Uhr Salzpeeling in der Dampfsauna 16:15 Uhr	Yoga mit Annette 16:30 - 17:30 Uhr 
Wir freuen uns, Sie von 18.00 bis 19.30 Uhr zum Abendessen im Restaurant begrüßen zu dürfen						
Bitte melden Sie sich für alle Programmpunkte am Vorabend (Kurse bitte vormittags) bzw. bis 10.30 Uhr (Kurse ab 12.00 Uhr) an der Rezeption an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen.						