




Aktivprogramm – KW 44

26.10 - 01.11.20

26.10. - Montag	27.10. - Dienstag	28.10. - Mittwoch	29.10. - Donnerstag	30.10. - Freitag	31.10. - Samstag	01.11. - Sonntag
<i>7.00 – 9.00 Uhr Morgenkaffee im Wellness-Bistro / 7:00 – 10:30 Uhr Sektfrühstück im Restaurant</i>						
***	10:00 - 13:00 Uhr Wanderung "Erzwäsche" mit Sascha		10:30 - 12:00 Uhr Yoga mit Roswitha	9:00 - 9:30 Uhr Aqua- Fit mit Sascha	8:45 - 9:30 Uhr Frühspor mit Sascha	Wir wünschen allen abreisenden Gästen eine gute Heimfahrt !
12:00 - 13:00 Uhr Rücken- Fit mit Sascha		10:30 - 11:30 Uhr Pilates mit Steffi	12:15 - 13:15 Uhr Autogenes Training mit Roswitha	10:30 - 12:00 Uhr Yoga mit Steffi	10:30 - 13:30 Uhr Wanderung "Rund um St. Roman" mit Sascha	***
<i>12.30 – 15:00 Uhr Mittagsimbiss im Rahmen der Halbpension im Restaurant</i>						
15:30 - 17:00 Uhr Yoga mit Steffi	14:00 - 14:30 Uhr Aqua - Fit mit Sascha	***		15:30 - 16:30 Uhr Rücken- Fit mit Sascha	10:30 -12:00 Uhr Yoga mit Roswitha	***
<i>13:00 – 16:30 Uhr Kaffee & Kuchen im Wellness-Bistro</i>						
<p>Unsere Saunalandschaft hat wieder für Sie geöffnet (Panorama-Sauna und Schwarzbrenner-Sauna). Bitte melden Sie sich vorher an der Rezeption für ein vorgegebenes Zeitfenster von 30 min. an. Bitte beachten Sie die verschärften Hygienemaßnahmen und die begrenzte Anzahl der Nutzer/innen (Mindestabstand 1,5 m).</p>						
<i>18.00 bis 19.30 Uhr Abendessen im Restaurant</i>						
<p><u>Anmeldung</u> Bitte melden Sie sich für <u>alle Programmpunkte</u> am Vorabend (Kurse vormittags) bzw. bis 10.30 Uhr (Kurse ab 12.00 Uhr) an der Rezeption an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Mindestteilnehmerzahl 2 Personen – aus aktuellem Anlass ist die Teilnehmerzahl für Kurse im Gymnastikraum auf max. 10 Personen beschränkt! Bitte achten Sie auf die notwendige Hygiene und den Mindestabstand von 1,5 m. Vielen Dank.</p>						