






Aktivprogramm – KW 10

07.03.2022- 13.032022

07.03. - Montag	08.03. - Dienstag	09.03. - Mittwoch	10.03. - Donnerstag	11.03. - Freitag	12.03. - Samstag	13.03- Sonntag
7.00 – 9.00 Uhr Morgenkaffee im Wellness-Bistro / 7:00 – 10:30 Uhr Sektfrühstück im Restaurant						
Wanderservice nach Schiltach Abholung 14:30 Uhr	10:00 - 11:00 Uhr Rücken - Fit mit Sascha	10:30 - 12:30 Uhr Kräuterwanderung mit Moni 	10:30 - 12:00 Uhr Yoga mit Rosi 	10:00 - 11:00 Uhr Rücken - Fit mit Sascha	11:00 - 13:00 Uhr geführte Wanderung "Rund um St. Roman" mit Sascha 	Genießen Sie heute Mittag Aufgüsse in unserer Panoramasauna!
	11:15 - 12:15 Uhr Stretch & Relax mit Sascha			11:15 - 12:15 Uhr Stretch & Relax mit Sascha		
12.30 bis 15.00 Uhr Mittagsimbiss im Rahmen der Halbpension im Restaurant						
	13:30 - 14:00 Uhr Aqua-Fit mit Sascha	13:30 - 14:00 Uhr Aqua-Pilates mit Sascha	13:30 - 14:00 Uhr Aqua - Fit mit Sascha	13:30 - 14:00 Uhr Aqua-Pilates mit Sascha	16:00 - 16:30 Uhr Aqua - Fit mit Sascha	
13.00 bis 16.30 Uhr Kaffee & Kuchen im Rahmen der Halbpension im Wellness-Bistro						
<u>Heute für Sie in der Sauna: Esther</u> 15:00 & 16:30 Uhr Eis Aufguss in der Panoramasauna	<u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 15:30 Uhr Eis Aufguss in der Panoramasauna 17:15 Uhr Klangschalen Aufguss in der Panoramasauna 16:00 - 16:45 Uhr betreutes Training im Fitnessraum mit Sascha	<u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 15:30 Uhr Eis Aufguss in der Panoramasauna 17:30 Uhr Klangschalen Aufguss in der Panoramasauna	<u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 15:30 Uhr Eis Aufguss in der Panoramasauna 17:15 Uhr Klangschalen Aufguss in der Panoramasauna 16:00 - 16:45 Uhr progressive Muskelentspannung mit Sascha	<u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 15:30 Uhr Eis Aufguss in der Panoramasauna 17:30 Uhr Klangschalen Aufguss in der Panoramasauna	<u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 15:30 Uhr Eis Aufguss in der Panoramasauna 17:15 Uhr Klangschalen Aufguss in der Panoramasauna 16:30 - 18:00 Uhr Yoga mit Rosi	<u>Heute für Sie in der Sauna: Esther</u> 16:00 & 17:30 Uhr Eis Aufguss in der Panoramasauna
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</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.</p>						