





Aktivprogramm – KW 20

16.05.2022- 22.05.2022

| 16.05. - Montag | 17.05. - Dienstag | 18.05.- Mittwoch | 19.05. - Donnerstag | 20.05 - Freitag | 21.05 - Samstag | 22.05- 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 - 15:00 Uhr E-Bike Tour mit Sascha | 10:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour mit Sascha | 10:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour mit Sascha |  | 10:30 - 12:30 Uhr Waldbaden mit Sascha | Wir wünschen allen abreisenden Gästen eine gute Heimfahrt! |
| 12.30 bis 15.00 Uhr Mittagsimbiss im Rahmen der Halbpension im Restaurant | | | | | | |
|  | 14:30 - 15:30 Uhr Seniorengymnastik mit Manuel | 10:30 - 12:30 Uhr Kräuterwanderung mit Moni  | 10:30 - 12:00 Uhr Yoga mit Rosi 12:15 - 13:15 Uhr autogenes Training mit Rosi | 13:30 - 14:00 Uhr Aqua - Pilates mit Sascha | 13:00 - 13:45 Uhr progressive Muskelentspannung 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> 16:00 & 17:30 Uhr Aufguss in der Panoramasauna 16:45 & 18:00 Uhr Salzpeeling im Dampfbad | <u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 16:00 & 17:00 Uhr Aufguss in der Panoramasauna 17:30 Uhr Salzpeeling im Dampfbad | <u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 16:00 & 17:00 Uhr Aufguss in der Panoramasauna 17:30 Uhr Salzpeeling im Dampfbad | <u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 16:00 & 17:00 Uhr Aufguss in der Panoramasauna 17:30 Uhr Salzpeeling im Dampfbad | <u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 15:30 & 17:00 Uhr Aufguss in der Panoramasauna 16:15 & 17:30 Uhr Salzpeeling im Dampfbad | <u>Heute für Sie in der Sauna: Sascha</u> 15:30 & 17:00 Uhr Aufguss in der Panoramasauna 16:15 & 16:30 Uhr Salzpeeling im Dampfbad | <u>Heute für Sie in der Sauna: Esther</u> 12:30 & 14:00 Uhr Aufguss in der Panoramasauna 13:15 & 14:30 Uhr Salzpeeling im Dampfbad |
| 17:30 - 18:00 Uhr Aqua - Fit mit Sascha | | | | | | |
| 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> | | | | | | |

Aktivprogramm – KW 20

16.05.2022- 22.05.2022

