Aktivprogramm - KW 12

18.03.2024 - 24.03.2024

18.03. Montag	*19.03. Dienstag*	*20.03. Mittwoch*	*21.03. Donnerstag*	*22.03. Freitag*	*23.03. Samstag*	*24.03. 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 Naturspaziergang mit unserer Kräuterpädagogin Moni*	*9:00 - 9:30 Uhr Aqua-Fit mit Sascha* *10:00 - 10:45 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Sascha*	*10:00 - 11:00 Uhr Rücken-Fit mit Sascha*	*9:00 - 9:30 Uhr Aqua-Fit mit Sascha* *10:00 - 11:00 Uhr Stretch & Relax mit Sascha*	*Wir wünschen allen abreisenden Gästen eine gute Heimfahrt!*
12.00 bis 13.30 Uhr Mittagsimbiss im Rahmen der Halbpension im Wellness - Bistro						
	15:00 - 16:00 Uhr Seniorengymnastik mit Manuel	***Kennen Sie bereits unsere Brainlight Massage-Sessel ?*** *Coins an unserer Rezeption*			*17:30 - 18:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Sascha*	***Öffnungszeiten*** ***Sauna*** *11:00 - 22:00 Uhr* ***Hallenbad*** *6:00 - 22:00 Uhr* ***Beheiztes Freibad*** *7:30 - 9:30* *14:30 - 18:00 Uhr*
13.30 bis 16.30 Uhr Kaffee & Kuchen im Rahmen der Halbpension im Wellness-Bistro						
Heute für Sie in der Sauna: Esther *17:45 Uhr Aufguss in der Panoramasauna* *18:15 Uhr Salzpeeling im Dampfbad*	*Heute für Sie in der Sauna: Sascha* *16:30 Aufguss in der Panoramasauna* *17:00 Salzpeeling im Dampfbad*	*Heute für Sie in der Sauna: Sascha* *16:30 Aufguss in der Panoramasauna* *17:00 Salzpeeling im Dampfbad*	*Heute für Sie in der Sauna: Sascha* *16:30 Aufguss in der Panoramasauna* *17:00 Salzpeeling im Dampfbad*	*Heute für Sie in der Sauna: Sascha* *16:30 Aufguss in der Panoramasauna* *17:00 Salzpeeling im Dampfbad*	*Heute für Sie in der Sauna: Sascha* *16:30 Aufguss in der Panoramasauna* *17:00 Salzpeeling im Dampfbad*	
Bitte finden Sie sich von 18.00 bis 19.30 Uhr zum Abendessen im Restaurant ein.						

Anmeldung

Bitte melden Sie sich für alle Programmpunkte 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.***

Stand: 17.03.2024 – Änderungen vorbehalten.