

Montag



08:45 - 09:15 Uhr

Sonnengruß
mit Jeanne

Treffpunkt: Freiraum
Für einen glücklichen
Start in den neuen Tag.



10:30-13:00 Uhr

Waldbaden
mit Bettina

Erleben Sie einen bewussten
Aufenthalt im Wald - ein Gehen,
ein Stehen, ein Wahrnehmen -
unterstützt von sanftem Atem-
und Wahrnehmungsübungen.
Tauchen Sie ein in die gesamte
Atmosphäre des Waldes.



17:45 Uhr
Aufguss
mit Lucas

Treffpunkt: Panorama-
Außensauna



Outdoor

Dienstag



10:45 - 11:45 Uhr

Yoga mit Jeanne
Treffpunkt: Freiraum

Ein Wechsel von
kraftvollen
Asanas, sanften
Dehnungen und einem
achtsamen Atem führt
dich zurück zu dir.
(alle Level)



14:30-15:15 Uhr

Dance Fit
mit Jeanne

Treffpunkt: Freiraum
Für alle, die Freude an der
Bewegung haben. Wir
machen ein Dance
Workout zu moderner
Musik verpackt in einer
einfachen Choreografie.



16:45 Uhr
Aufguss
mit Lucas

Treffpunkt: Panorama-
Außensauna



Körperkräftigung

Mittwoch



11:15 - 12:15 Uhr

Pilates
mit Romy

Treffpunkt: Freiraum
Pilates kräftigt Ihren
Körper, steigert die
Beweglichkeit
und verbessert Ihre
Haltung



14:15 - 14:45 Uhr

Starke Füße
mit Romy

Treffpunkt: Freiraum
Fördern Sie die
Beweglichkeit
und Stabilisation und
kräftigen Sie die
Muskulatur.



17:45 Uhr
Aufguss
mit Lucas

Treffpunkt: Panorama-
Außensauna



Ganzheitlich

Donnerstag



08:15-08:45 Uhr

Aqua Fit
mit Romy

Treffpunkt: Schwimmbad
Erleben Sie
Kraftausdauer und
Problemzonentraining im
Wasser, begleitet von
rhythmischer Musik.



11:30 - 12:15 Uhr

Stretch & Relax
mit Romy

Treffpunkt: Freiraum
Gezielte Dehnungs- und
Entspannungsreize für
den Körper fördern die
Beweglichkeit und
Flexibilität ihres
Körpers.



15:00 - 16:00 Uhr

Basischer Kochworkshop
mit Martin

Treffpunkt: Restaurant
Erfahren Sie, wie gesund,
lecker und auch einfach
die basische Küche sein
kann.

Freitag

Heute ist unser Freiraum
von 16.30-18.00 Uhr
reserviert



11:15-12:00 Uhr

Bauch, Beine, Po
mit Romy

Treffpunkt: Freiraum
Ein dynamisches
Muskeltraining für Bauch,
Beine und Po



15:15 - 16:45 Uhr

Black Forest Walking
mit Romy

Treffpunkt: Rezeption
Halten Sie den Körper
in den Wäldern des
Schwarzwalds, mit Einsatz
der Stöcke, fit und bringen
Sie Ihre Fettverbrennung
in Schwung.

Samstag

Heute ist unser Freiraum
von 08.00-09.15 Uhr,
sowie
von 17.45-19.15 Uhr
reserviert



11:45 Uhr

Aufguss
mit Lucas

Treffpunkt: Panorama-
Außensauna



15:15 - 15:45 Uhr

Meditation und
Entspannung
mit Jeanne

Treffpunkt: Freiraum
Tiefenentspannung mit
anschließender
Meditation
zur Förderung
der Regeneration.



11:45 - 12:15 Uhr

Bewusst Atmen
mit Petra

Treffpunkt: Freiraum
Bringen Sie Körper und
Geist durch spezielle
Atemtechniken in
Einklang.



16:45 Uhr

Aufguss
mit Lucas

Treffpunkt: Panorama-
Außensauna



Kreativprogramm

Sonntag