

AKTIVPROGRAMM

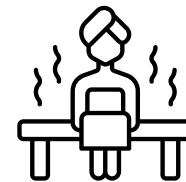
19. - 25. OKTOBER 2026

MONTAG

08:30 - 09:15
**Meditation und
achtsames Gehen**
mit Heike
Ruheraum Sauna



09:45 - 11:45
Waldbaden
mit Heike
Anmeldung: **Rezeption**
Treffpunkt vor Kiosk



DIENSTAG

08:00-08:45
**barfuss workout
Aerobic like**
mit Heike
Spielzimmer "eins tiefer"



17:00 - 17:45
Nordic Walking
mit Xander
Stöcke ausleihbar
Treffpunkt vor Kiosk



MITTWOCH

09:00 -10:00
**Bewusstes Atmen
Kleine Atemschule**
mit Alexandra
Spielzimmer "eins tiefer"



10.15 - 11.15
**Atem und Klangschalen-
Entspannung**
mit Alexandra
Spielzimmer "eins tiefer"



17:00-18:30
Yoga-Pilates
mit Danny
Anmeldung: **Rezeption**
Spielzimmer "eins tiefer"



DONNERSTAG

FREITAG

08:30-09:15
**Hundespaziergang
mit Leine** mit Alexandra
Treffen vor Kiosk



09:30-13:30
Sechs Seen E-Bike Tour
mit Joschi
Anmeldung: **Rezeption**
Treffpunkt vor der
Rezeption



09:45 - 11:00
**Aroma-Auszeit
Ätherische Öle und
ganzheitliche Entspannung**
mit Alexandra
Handtuch, Decke, Socken mitbringen
Ruheraum Sauna



täglich 12:00 - 14:00 **Familien- + Textil Sauna** **Badehandtuch als Saunaunterlage** Anmeldung **Rezeption** **Sauna**

SAMSTAG

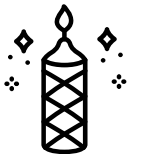
08:00 - 08:45
**Yoga Sonnengruß
Brun Art + Meditation**
mit Heike
Ruheraum Sauna



09:00-10:00
Rückentraining
mit Xander
Spielzimmer "eins tiefer"



09:00 - 12:00
Kreatives
Kerzen dekorieren
mit Sonja
Spielzimmer "eins tiefer"



täglich 12:00 - 14:00 **Familien Sauna mit Textil**

15:30 - 16:15
Bingo Quiz
mit Xander
Treffpunkt Spielestadl



15:30-16:30
**Kreatives flüssiges
Acryl malen**
bis 12 Jahre mit Eltern
Materialkosten 6 €
Anmeldung bei **Rezeption**
mit Heike
vor **Spielestadl**



18:00 - 20:00
Saunaaufgüsse
mit Xander
Anmeldung: **Rezeption**
Sauna



★ für alle rot markierten Programmpunkte ist eine **Anmeldung** am Vortag **an der Rezeption erforderlich**

TIPP: Spielzimmer "eins tiefer" mit Billard, Darts, Kicker, Brettspiele, TV ... für Gäste ab 14 Jahren geöffnet Zugang über Sanitärbereich im Hauptgebäude