

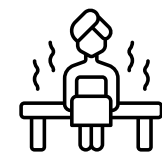
# AKTIVPROGRAMM



28.03.- 12.04.26

## MONTAG

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



täglich 12:00 - 14:00

## DIENSTAG

10:00 - 10:45  
**Rückentraining**  
mit Xander  
Spielzimmer "eins tiefer"



11:00 - 11:45  
**Nordic Walking**  
mit Xander  
Stöcke ausleihbar  
Treffpunkt vor Kiosk



**Familien- + TextilSauna**

## MITTWOCH

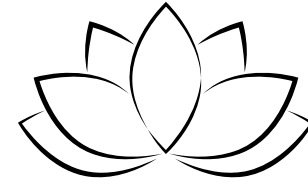
09:00 - 10:00  
**Bewusstes Atmen**  
volle Energie für deinen  
ganzen Körper  
mit Alexandra  
Spielzimmer "eins tiefer"

10.30 - 11.30  
**Atem und Klangschalen-  
Entspannung**  
mit Alexandra  
Spielzimmer "eins tiefer"



**Badehandtuch als Saunaunderlage** Anmeldung Rezeption Sauna

## DONNERSTAG



## FREITAG

08:00 - 08:45  
**Yoga Sonnengrüße**  
mit Heike  
Ruheraum Sauna

09:30-13:00  
**Sechs Seen E-Bike Tour** mit  
Abstecher zum Füssener  
Lechfall  
am 3.4. mit Joschi  
am 10.4. mit Xander ★  
Anmeldung: Rezeption  
Treffpunkt vor der  
Rezeption



16:00 - 20:00  
**Saunaufgüsse** ★  
mit Joschi  
Anmeldung: Rezeption  
Sauna



## SAMSTAG

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

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



täglich 12:00 - 14:00

**Familien Sauna mit Textil**

16:00 - 16:45  
**Bingo Quiz**  
mit Xander  
Spielestadl



## SONNTAG

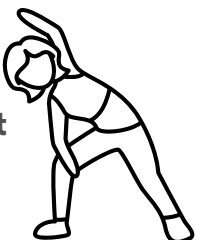
09:00 - 10:00  
**Handyfotos schnell  
einfach schön gestalten**  
mit Xander  
Spielzimmer "eins tiefer"



10:00 - 12:00  
**Kreatives**  
Postkarten malen  
Makramee  
mit Heike  
Spielzimmer "eins tiefer"



17:30 - 18:15  
**barfuss workout  
Aerobic like**  
mit Heike  
Steg /bei Regen  
Spielzimmer "eins tiefer"



★ 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