

# Aktivprogramm vom 06.05. bis 12.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08:15 - 08:45 <b>Aqua Fit*</b> mit Romy Schwimmbad Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining im Wasser, begleitet von rhythmischer Musik.		
	09:15 - 09:45 <b>Sonnengruß*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Für einen glücklichen Start in den neuen Tag	09:15 - 09:45 <b>Sonnengruß*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Für einen glücklichen Start in den neuen Tag	10:00 - 13:00 <b>Geführte Wanderung *</b> Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit toller Aussichten auf das Elztal Dauer ca, 3 Stunden			
10:30 - 13:00 <b>Waldbaden*</b> mit Bettina Erleben Sie einen bewussten Aufenthalt im Wald - ein Gehen, ein Stehen ein Wahrnehmen - gestützt von sanften Atem- und Wahrnehmungsübungen Tauchen Sie ein in die gesamte Atmosphäre des Waldes						11:30 - 12:15 <b>Gesunder Rücken*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Stärken Sie Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken.
		15:00-15:30 <b>BMS - Großgeräte*</b> mit Rolf Fitnessstudio Lernen Sie die Wirkung unserer Präventions- und Therapiegeräte kennen. Durch erzeugte Vibration können so z.B. Rücken- und Gelenksbeschwerden, sowie andere Zipperlein behandelt werden.	14:45 -15:15 <b>Körper in Balance*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Finden Sie Ihr Gleichgewicht durch Konzentrations- und Koordinationsübungen	15:00-15:30 <b>BMS - Großgeräte*</b> mit Rolf Fitnessstudio Lernen Sie die Wirkung unserer Präventions- und Therapiegeräte kennen. Durch erzeugte Vibration können so z.B. Rücken- und Gelenksbeschwerden, sowie andere Zipperlein behandelt werden.		
	15:45- 16:15 <b>Bewusst Atmen</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang				13:15 - 14:15 <b>Yoga *</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum	
14:45 - 15:45 <b>Yoga *</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum					16:45-17:15 <b>Progressive Muskelrelaxation*</b> mit Jessica Treffpunkt Freiraum Erlernen Sie durch das An- und Entspannen der Muskulatur eine tolle Art des Ausspannens in bewusster Atmosphäre.	16:45 - 17:15 <b>Traumreise*</b> mit Jessica Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie bewusster Atmosphäre.

Herz-Kreislauf Training      Ganzheitlich      Körperkräftigung      Meditation & Entspannung      Kreativprogramm

\*= Bitte tragen Sie sich für das Programm welches vormittags stattfindet am Vorabend bis 20.00 Uhr an der Rezeption ein. Für unsere Nachmittagskurse können Sie sich noch am Jeweiligen Vormittag bis 10.00 Uhr eintragen.  
Änderungen vorbehalten!