

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 08:45 - 09:15 Uhr Sonnengruß mit Jeanne Treffpunkt: Freiraum Für einen glücklichen Start in den neuen Tag.	 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)	 11:15 - 12:15 Uhr Pilates mit Romy Treffpunkt: Freiraum Pilates kräftigt Ihren Körper, steigert die Beweglichkeit und verbessert Ihre Haltung	 08:15-08:45 Uhr Aqua Fit mit Romy Treffpunkt: Schwimmbad Erleben Sie Kraftausdauer und Problemzonentraining im Wasser, begleitet von rhythmischer Musik.	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	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	 11:45 - 12:15 Uhr Bewusst Atmen mit Petra Treffpunkt: Freiraum Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang.
 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.	 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.	 14:15 - 14:45 Uhr Starke Füße mit Romy Treffpunkt: Freiraum Fördern Sie die Beweglichkeit und Stabilisation und kräftigen Sie die Muskulatur.	 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.	 15:15 - 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.	 15:15 - 15:45 Uhr Meditation und Entspannung mit Jeanne Treffpunkt: Freiraum Tiefenentspannung mit anschließender Meditation zur Förderung der Regeneration.	 16:45 Uhr Aufguss mit Lucas Treffpunkt: Panorama- Außensauna
 17:45 Uhr Aufguss mit Lucas Treffpunkt: Panorama- Außensauna	 16:45 Uhr Aufguss mit Lucas Treffpunkt: Panorama- Außensauna	 17:45 Uhr Aufguss mit Lucas Treffpunkt: Panorama- Außensauna	 15:00 - 16:00 Uhr Basischer Kochworkshop mit Martin Treffpunkt: Restaurant Erfahren Sie, wie gesund, lecker und auch einfach die basische Küche sein kann.			 16:45 Uhr Aufguss mit Lucas Treffpunkt: Panorama- Außensauna
 Outdoor	 Körperkräftigung		 Ganzheitlich	 Meditation & Entspannung		 Kreativprogramm