

AKTIVPROGRAMM

06. bis 12. Januar 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KLANGREISE 11.30 BIS 12.30 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	SKITOUR 08.30 BIS 15.00 UHR MIT FLORIAN TREFFPUNKT: LUSTBOXX ETAGE -1 KOSTENBEITRAG EUR 129,00 (ANMELDUNG BIS MONTAG 12.00 UHR)	SCHNEESCHUH- WANDERUNG 10.00 BIS 12.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1	WASSERGYMNASTIK 09.00 BIS 09.45 UHR MIT HEIKE TREFFPUNKT: INDOOR POOL ETAGE 1	SCHNEESCHUH- WANDERUNG 10.00 BIS 12.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1	FEUER LOOP ATMEN 10.00 BIS 11.20 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	KLANGREISE 11.30 BIS 12.30 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2
5 ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART 15.00 BIS 16.00 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	MEDITATION 09.30 BIS 10.30 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	KLANGSCHALEN- AUFGUSS 16.30 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	FASZIEN TRAINING 09.30 BIS 10.50 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	SAUNAAUFGUSS 15.30 & 16.30 & 17.30 UHR MIT REINHARD TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	5 ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART 15.30 BIS 16.30 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	YOGA 14.30 BIS 15.50 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00
SAUNAAUFGUSS 16.30 & 17.30 UHR MIT REINHARD TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	YOGA 10.30 BIS 11.50 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	TIEFENENTSPANNUNG 17.30 BIS 18.30 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	STRETCHING 11.00 BIS 12.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	MERIDIAN DEHNUNG NACH MAKKO HO 16.00 BIS 16.50 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	SAUNAAUFGUSS 15.30 & 16.30 & 17.30 UHR MIT REINHARD TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	SAUNAAUFGUSS 15.30 & 16.30 & 17.30 UHR MIT REINHARD TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)
	SAUNAAUFGUSS 15.30 & 16.30 & 17.30 UHR MIT REINHARD TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)		BEWUSSTES ATMEN 16.00 BIS 16.50 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2	ERLEBNISVORTRAG „GESUNDHEIT“ 16.00 BIS 17.00 UHR MIT MAG. ULRIKE LEMBKE BESPRECHUNGSRAUM ETAGE 3		
	MERIDIAN DEHNUNG NACH MAKKO HO 16.00 BIS 16.50 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2		SAUNAAUFGUSS 17.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	YOGA 17.30 BIS 18.50 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00		
	FACKELWANDERUNG 18.00 BIS 19.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1		YOGA 17.00 BIS 18.20 UHR MIT ANNA TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00			
			FACKELWANDERUNG 18.00 BIS 19.00 UHR MIT DETLEF TREFFPUNKT: RECEPTION ETAGE -1			

Wir bitten um Anmeldung an der Reception. Für Fragen, Wander- oder Ausflugstipps steht Ihnen das Receptionsteam gerne zur Verfügung!