

AktivProgramm

Montag, 03.12.2018 bis Samstag, 08.12.2018

Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn möglich; durch einen Eintrag im „Urlaubs-Buch“ am Empfang.

Die Halde

1.147 m HOCHGENUSS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8 bis 12 Uhr Landfrühstück					
10.30 Uhr Wanderung mit Naturparkführerin Ursel	8.00 – 8.20 Uhr AquaFit mit Gymnastiktrainerin Marianne	10.30 Uhr Wanderung mit Naturparkführerin Ursel	8.30 – 8.50 Uhr AquaFit mit Gymnastiktrainerin Marianne	8.30 Uhr Nordic Walking mit Naturparkführerin Ursel	10.30 Uhr Wanderung mit Hausherrn Martin
NEU IM BERGSPA: „UND GRETEL“ - Innovative Naturkosmetik ohne Konservierungsstoffe und ohne chemische Inhaltsstoffe	WOHLTAT FÜR ZUHAUSE: Wurzelkraft - natürliches pflanzliches Lebensmittel aus über 100 basischen Zutaten wie Früchten, Kräutern, Gemüsen	09.30-10.15 Uhr Yoga mit Physiotherapeutin Ruth	„Duft liegt in der Luft“ oder „Im Garten der Sinne“ Raumdüfte von der Seiferei 19 Euro/100ml 25 Euro/ 200ml	10.00-11.00 Uhr Yoga mit Yogatherapeut Stefan	MITBRINGSEL IDEE: *Aktion* Halde-Kochbuch „Badische Küche“ handsigniert von Martin Hegar jetzt zum reduzierten Preis von nur 24,90 Euro statt UVP 34,90 Euro!!
13 bis 16 Uhr Mittagsvesper					
MITBRINGSEL IDEE: Unser Halde-Kräutersalz ist jetzt in neuen großen erhältlich: 50g 5,- Euro NEU 80g 8,- Euro NEU 130g 12,- Euro	17.30 – 18.30 Uhr Pilates mit Physiotherapeutin Anke	17.00 – 18.00 Uhr Yoga mit Yogatherapeut Stefan	17.00-18.00 Uhr Yoga mit Physiotherapeutin Ruth		WOHLTAT FÜR ZUHAUSE: Beingel von Thalgo kühlend, belebend und entstauend 36 Euro/150 ml
18 bis 20.15 Uhr Abendmenü					

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Änderungen der Programm-Punkte behalten wir uns vor.

Aktuelle Informationen zu den Loipen, Skiliften und zum Winterwandern in der Region sowie Kartenmaterial finden Sie im Urlaubsbuch am Empfang.

AktivProgramm

Montag, 10.12.2018 bis Samstag, 15.12.2018

Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn möglich; durch einen Eintrag im „Urlaubs-Buch“ am Empfang.

Die Halde

1.147 m HOCHGENUSS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8 bis 12 Uhr Landfrühstück					
9.30 – 10.30 Uhr Yoga mit Physiotherapeutin Ruth	8.00 – 8.20 Uhr AquaFit mit Gymnastiktrainerin Marianne	9.30 – 10.30 Uhr Yoga mit Physiotherapeutin Ruth	8.30 – 8.50 Uhr AquaFit mit Gymnastiktrainerin Marianne		10.30 Uhr Wanderung mit Hauherrn Martin
10.30 Uhr Wanderung mit Naturparkführerin Ursel	SCHÖNES AUS DEM BERGSPA: „UND GRETEL“ - Innovative Naturkosmetik ohne Konservierungsstoffe und ohne chemische Inhaltsstoffe	10.30 Uhr Wanderung mit Naturparkführerin Ursel	10.00 – 10.45 Uhr Rückentraining mit Physiotherapeutin Svenja	10.00 – 11.00 Uhr Yoga mit Yogatherapeut Stefan	Öffnungszeiten: BergSpa 10 bis 22 Uhr Schwimmbad 7 bis 22 Uhr Sauna 11 bis 22 Uhr
13 bis 16 Uhr Mittagsvesper					
17.15 – 18.00 Uhr Smovey mit Physiotherapeutin Anke	17.00 – 18.00 Uhr Pilates mit Physiotherapeutin Anke	17.00 – 18.00 Uhr Yoga mit Yogatherapeut Stefan	MITBRINGSEL IDEE: *Aktion* Halde-Kochbuch „Badische Küche“ handsigniert von Martin Hegar nur hier zum reduzierten Preis von 24,90 Euro statt UVP 34,90 Euro!!	17.45 – 18.30 Uhr Faszientraining mit Physiotherapeutin Anke	MITBRINGSEL IDEE: Geschenk-Packung von Imiko für Männer 49,90 Euro/Set
18 bis 20.15 Uhr Abendmenü					

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Änderungen der Programm-Punkte behalten wir uns vor.

Aktuelle Informationen zu den Loipen, Skiliften und zum Winterwandern in der Region sowie Kartenmaterial finden Sie im Urlaubsbuch am Empfang.