

# AktivProgramm

Montag, 26.10.2020 bis Samstag, 31.10.2020

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
10.30 Uhr Wanderung mit Ursel	08.00 – 08.20 Uhr Aqua-Fit mit Marianne	10.30 Uhr Wanderung mit Ursel	08.30 – 08.50 Uhr Aqua-Fit mit Marianne	08.30 Uhr Nordic-Walking mit Ursel	10.30 Uhr Wanderung mit Martin
16.30 – 17.15 Uhr Smovey mit Anke  Ergänzungstermin* 17.30 – 18.15 Uhr	10.00 – 10.45 Uhr Yoga mit Anke  Ergänzungstermin* 11.00 – 11.45 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr Bewegung , Stille , Frieden mit Stefan  Ergänzungstermin* 14.45 – 15.45 Uhr	MITBRINGSEL IDEE: „Halde-Bodylotion“ von IMIKO 35 Euro/400ml	16.30 – 17.15 Uhr Faszientraining mit George  Ergänzungstermin* 17.30 – 18.15 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr Tiefenentspannung mit Stefan  Ergänzungstermin* 14.45 – 15.45 Uhr
<p><b>Öffnungszeiten:</b> BergSpa: 10 bis 22 Uhr Schwimmbad: 7 bis 22 Uhr Sauna: 10 bzw. 11.30 bis 22 Uhr</p>			<p><b>Essenszeiten:</b> Landfrühstück: 8 bis 12 Uhr Mittagsvesper: 13 bis 16 Uhr Abendmenü: 18 bis 20 Uhr</p>		

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.

\* Unsere Gruppengrößen müssen aktuell kleiner sein. Daher bieten wir zusätzliche Ergänzungstermine an. Diese finden nur statt, wenn der Hauptkurs bereits ausgebucht ist.

# AktivProgramm

Montag, 02.11.2020 bis Samstag, 07.11.2020

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
10.30 Uhr Wanderung mit Ursel	08.00 – 08.20 Uhr Aqua-Fit mit Marianne	10.30 Uhr Wanderung mit Ursel	08.30 – 08.50 Uhr Aqua-Fit mit Marianne	08.30 Uhr Nordic-Walking mit Ursel	10.30 Uhr Wanderung mit Martin
17.45 – 18.30 Uhr Yoga mit Anke	17.25 – 18.10 Uhr Barfuß-Gym mit Jenny	16.00 – 17.30 Uhr Achtsamkeits-Yoga mit Stefan  Ergänzungstermin* 14.15 – 15.45 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr Bewegung , Stille , Frieden mit Stefan  Ergänzungstermin* 14.45 – 15.45 Uhr	16.15 – 17.00 Uhr Pilates mit Anke  Ergänzungstermin* 17.15 – 18.30 Uhr	16.00 – 17.00 Uhr Tiefenentspannung mit Stefan  Ergänzungstermin* 14.45 – 15.45 Uhr
<b>Öffnungszeiten:</b> BergSpa: 10 bis 22 Uhr Schwimmbad: 7 bis 22 Uhr Sauna: 10 bzw. 11.30 bis 22 Uhr			<b>Essenszeiten:</b> Landfrühstück: 8 bis 12 Uhr Mittagsvesper: 13 bis 16 Uhr Abendmenü: 18 bis 20 Uhr		

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

\* Unsere Gruppengrößen müssen aktuell kleiner sein. Daher bieten wir zusätzliche Ergänzungstermine an. Diese finden nur statt, wenn der Hauptkurs bereits ausgebucht ist.

# Aktivitäten

## Im BergSpa

### **AquaFitness**

Aktivieren Sie durch sanfte, rücken- und gelenkschonende Bewegungen im Wasser Ihr Herz-Kreislauf-System. Stärken Sie mit dem gesunden Ganzkörpertraining Ihre Muskulatur und verbrennen aktiv Körperfett.

### **Barfuß Gym**

Richten Sie Ihren Körper auf. Und zwar grundlegend und standhaft – von den Füßen beginnend. Unsere Füße sind nicht nur zum Laufen da. Sie haben Auswirkung auf den gesamten Körper. Auf unsere Atmung, Kreislauf und Beweglichkeit. Daher nehmen wir uns ganz gezielt Zeit für sie. Wir aktivieren sie, bringen sie in Form und lernen eine neue Wahrnehmung kennen.

### **Faszientraining**

Machen Sie was für Ihr Bindegewebe. Wir dehnen und stärken es – und zwar konkret an den Faszien. Diese „vernetzen“ alle Muskeln, Organe, Gelenke etc. und geben unserem Körper Form, Spannung und Elastizität.

### **Smovey**

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Vier Stahlkugeln, die in den Smovey-Ringen über einen Rillenschlauch rollen, erzeugen eine Frequenz von annähernd 60 Hertz. Diese breitet sich über die Handfläche im ganzen Körper aus. Gezielte Übungen machen sich diese Schwingung zu Nutze und stärken in Kombination mit dem Gewicht der Stahlkugeln (bis zu 5 kg) Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

### **Körperentspannung**

Lassen Sie mit Entspannungs- und Atemübungen den Tag ausklingen. Die Übungen helfen dabei sich geerdet zu fühlen und geben dem Körper die wohlverdiente Aufmerksamkeit, nach der er sich sehnt. Das Resultat ist eine tiefe Entspannung und innere Ruhe.

### **Nordic Walking**

Trainieren Sie beim flotten Gehen mit den Stöcken Ihr Herz und Ihren Kreislauf. Leihstöcke und Technikeinweisung bekommen Sie bei uns im Haus.

### **Sanftes Rückentraining**

Bauen Sie durch gezielte Übungen die Wirbelsäulenstützenmuskulatur auf und erhalten Sie dadurch eine bessere Beweglichkeit. Bestehende Verspannungen werden gelöst. Die Muskeln in Rücken, Rumpf, Bauch und Flanken werden gekräftigt und mobilisiert.

### **Pilates**

Gleichen Sie Ihre Flexibilität und Kraft im Körper aus. Mit fließenden Dehn- und Kräftigungsübungen – kombiniert mit bewusster Atmung. Im Vordergrund steht die Stärkung der tief liegenden Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung, Stabilität und ein gutes Körpergefühl verantwortlich sind.

### **Yoga**

Gelangen Sie mit der jahrtausendealten, indischen Lehre zu innerer Balance von Körper, Geist und Seele. Die Stunden bestehen aus klassischen Hatha-Yoga-Übungen, Atemwahrnehmung und einer Abschlussentspannung.

### **Yoga Nidra - Tiefenentspannung**

Entspannen Sie Ihr zentrales Nervensystem. Yoga Nidra ist eine uralte Tiefenentspannungstechnik. Dabei schenken wir jedem einzelnen Körperteil eine tiefe Aufmerksamkeit und führen es in eine sehr tiefgehende Entspannung.

### **Bewegung, Stille, Frieden**

Unterstützen Sie den Frieden in Ihrem Herzen: mit einem sanften, langsam ausgeführten Sonnengruß. Er bewegt die Wirbelsäule in alle Richtungen und ist eine gute Vorbereitung für die anschließend angeleitete Meditation.