

Plan			So., 29.06.2025	Mo., 30.06.2025	Di., 01.07.2025	Mi., 02.07.2025	Do., 03.07.2025	Fr., 04.07.2025	Sa., 05.07.2025	
ab	07:30	UHR	Anreise bis 17:00 Uhr	Stretch & Relax am Strand	Aqua-Fit	Aqua-Fit	Aqua-Fit	Aqua-Fit	Stretch & Relax	
	08:00	UHR		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
	08:30	UHR		ab 08:00 Uhr EKG						
	09:00	UHR								
	09:30	UHR		Outdoor-Event / Bewegen & Erleben / Radtour	Fit mit Eigengewicht am Strand	Spaßolympiade in der Gartenanlage	Einführung Nordic Walking / BungyPump am Strand	Radtour Baumwipfelpfad / Achtsamkeitsübungen im Heilwald	Selbstreflektion Bewegungsverhalten / Achtsamkeitstraining	
	10:00	UHR								
	10:30	UHR								
	11:00	UHR				Kochkurs mit Mittagessen			Abreise bis 11:00 Uhr	
	11:30	UHR								
	12:00	UHR		Mittagessen	Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen mit Feedbackrunde		
	12:30	UHR								
	13:00	UHR						ab 12:30 Uhr ärztliches Abschlussgespräch		
	13:30	UHR			Koordinationstraining	Fit im Büro	Vortrag zur gesundheitsbewussten Lebensführung - Ernährungsberatung			
	14:00	UHR					Trainergespräch			
	14:30	UHR			Starke Körpermitte	Stressmanagement progressive Muskelentspannung				
	15:00	UHR								
	15:30	UHR		ärztliche Begleituntersuchung						
	16:00	UHR								
	16:30	UHR								
	17:00	UHR								
	17:30	UHR								
	18:00	UHR	Begrüßung und Hausführung	Abendessen		Abendessen		Abendessen		
	18:30	UHR								
	19:00	UHR	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen			
	20:00	UHR								

Änderungen vorbehalten!

Kaminzimmer
KAISER SPA
Outdoor
Fitnessraum
Restaurant "Alte Post"
Restaurant Schloönsee
Restaurant BANZINO
Küche Rest. Schloönsee