

Aktiv- & Entspannungs-Programm

www.breggers-schwanen.de

- Montag**
20.11.2017
- 08:15 Uhr** **Aqua Fit** [Sonja Baur]
Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen somit die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.
Dauer: 30 min, Treffpunkt: Schwimmbad, Anmeldung bis zum Vortag 22:00 Uhr an der Rezeption, Teilnehmerzahl : max. 8 Personen
- 09:00 Uhr** **Yoga** [Sonja Baur]
Ankommen - zu sich finden – loslassen. Begrüßen Sie den Tag mit einer Yoga Stunde.
Dauer: 75 min, Treffpunkt: Entspannungsraum, Anmeldung bis zum Vortag 22:00 Uhr an der Rezeption, Teilnehmerzahl : max. 7 Personen
- Dienstag**
21.11.2017
- 08:15 Uhr** **Aqua Fit** [Sonja Baur]
Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen somit die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.
Dauer:30 min, Treffpunkt: Schwimmbad, Anmeldung bis zum Vortag 22:00 Uhr an der Rezeption, Teilnehmerzahl : max. 8 Personen
- 09:00 Uhr** **Yoga** [Sonja Baur]
Ankommen - zu sich finden – loslassen. Begrüßen Sie den Tag mit einer Yoga Stunde.
Dauer: 75 min, Treffpunkt: Entspannungsraum, Anmeldung bis zum Vortag 22:00 Uhr an der Rezeption, Teilnehmerzahl : max. 7 Personen
- Donnerstag**
23.11.2017
- 11:00 Uhr** **Wanderung Felsele** [Herr Sailer]
Die leichte Wanderung führt zu einem der schönsten Aussichtspunkte auf Bernau. Dauer ca. 3 Stunden
Anmeldung und Treffpunkt: Rezeption, Anmeldung bis zum Vortag 22:00 Uhr an der Rezeption, mind. 4 Personen
- Freitag**
24.11.2017
- 10:15 Uhr** **Nordic Walking** [Gudrun Rössing]
Lernen Sie die Technik ähnlich des Langlaufens kennen, unterstützend mit einer individuellen Korrektur.
Dauer: ca. 90 min, Treffpunkt: Rezeption, Anmeldung bis zum Vortag 22:00 Uhr an der Rezeption, Teilnehmerzahl : max. 6 Personen
- Samstag**
25.11.2017
- 11:00 Uhr** **Wanderung Albweg** [Herr Sailer]
Diese leichte Wanderung führt entlang der Alb.
Dauer ca. 3 Stunden, Anmeldung und Treffpunkt: Rezeption, Anmeldung bis zum Vortag 22:00 Uhr an der Rezeption, Teilnehmerzahl : mind. 4 Personen
- Sonntag**
26.11.2017
- 18:00 Uhr** **Gästebegrüßung in der Hochtal Bar** [Herr Bregger]
Mit einem Welcome-Drink und kleinen Häppchen begrüßt Herr Bregger unsere Gäste in der Hochtal-Bar und erzählt Amüsantes und Wissenswertes über das Haus und die Umgebung. Dauer: ca. 20 Minuten, Treffpunkt: Hochtal Bar