

Aktiv- & Entspannungs-Programm

www.breggers-schwanen.de

Montag
09.12.2019

11:00 Uhr

Wanderung Felsele

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

Mittwoch
11.12.2019

08:20 Uhr

Aqua Fit

Die Kraft-, Konditions- und Koordinationsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen somit die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem intensiv.

Dauer: ca. 30 min, Treffpunkt: Schwimmbad, max. 8 Personen, nur mit Anmeldung

09:00 Uhr

Roll & Stretch

Rollen mit verschiedenen Materialien sowie Mobilisations- und Stretching-Übungen beinhalten diese Stunde.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Ruheraum 1, maximal 7 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

10:30 Uhr

Nordic Walking

Die Technik des Nordic Walkings kennenlernen oder durch individuelle Korrektur intensiver praktizieren und ganz nebenbei die Weite des Bernauer Hochtals genießen.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Rezeption, max. 8 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

Donnerstag
12.12.2019

08:20 Uhr

Aqua Fit

Die Kraft-, Konditions- und Koordinationsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen somit die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem intensiv.

Dauer: ca. 30 min, Treffpunkt: Schwimmbad, max. 8 Personen, nur mit Anmeldung

09:00 Uhr

Qi Gong

Wirkt auf Körper, Geist und Seele entgiftend und löst Blockaden.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Ruheraum 1, maximal 7 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

10:30 Uhr

Nordic Walking

Die Technik des Nordic Walkings kennenlernen oder durch individuelle Korrektur intensiver praktizieren und ganz nebenbei die Weite des Bernauer Hochtals genießen.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Rezeption, max. 8 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

Breggers
SCHWANEN

HOCHTAL-SPA

Aktiv- & Entspannungs-Programm

www.breggers-schwanen.de

Freitag
13.12.2019

08:20 Uhr

Aqua Fit

Die Kraft-, Konditions- und Koordinationsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen somit die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem intensiv.

Dauer: ca. 30 min, Treffpunkt: Schwimmbad, max. 8 Personen, nur mit Anmeldung

09:00 Uhr

Yoga

Ankommen - zu sich finden – loslassen. Begrüßen Sie den Tag mit einer Yoga Stunde.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Ruheraum, max. 7 Personen, nur mit Anmeldung

10:30 Uhr

Nordic Walking

Die Technik des Nordic Walkings kennenlernen oder durch individuelle Korrektur intensiver praktizieren und ganz nebenbei die Weite des Bernauer Hochtals genießen.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Rezeption, max. 8 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

Samstag
14.12.2019

08:20 Uhr

Aqua Fit

Die Kraft-, Konditions- und Koordinationsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen somit die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem intensiv.

Dauer: ca. 30 min, Treffpunkt: Schwimmbad, max. 8 Personen, nur mit Anmeldung

09:00 Uhr

Roll & Stretch

Rollen mit verschiedenen Materialien sowie Mobilisations- und Stretching-Übungen beinhalten diese Stunde.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Ruheraum 1, maximal 7 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

10:30 Uhr

Nordic Walking

Die Technik des Nordic Walkings kennenlernen oder durch individuelle Korrektur intensiver praktizieren und ganz nebenbei die Weite des Bernauer Hochtals genießen.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Rezeption, max. 8 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

11:00 Uhr

Wanderung Albweg

Diese leichte Wanderung führt entlang des Flusses „Alb“.

Dauer ca. 3 Stunden, Treffpunkt: Rezeption, mind. 4 Personen, nur mit Anmeldung

Breggers
SCHWANEN

HOCHTAL-SPA

Aktiv- & Entspannungs-Programm

www.breggers-schwanen.de

**Sonntag
15.12.2019**

08:20 Uhr

Aqua Fit

Die Kraft-, Konditions- und Koordinationsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen somit die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem intensiv.

Dauer: ca. 30 min, Treffpunkt: Schwimmbad, max. 8 Personen, nur mit Anmeldung

09:00 Uhr

Qi Gong

Wirkt auf Körper, Geist und Seele entgiftend und löst Blockaden.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Ruheraum 1, maximal 7 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

10:30 Uhr

Nordic Walking

Die Technik des Nordic Walkings kennenlernen oder durch individuelle Korrektur intensiver praktizieren und ganz nebenbei die Weite des Bernauer Hochtals genießen.

Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt: Rezeption, max. 8 Teilnehmer, nur mit Anmeldung

18:00 Uhr

Gästebegrüßung in der Hochtal Bar

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

Breggers
SCHWANEN

HOCHTAL-SPA