



# Veranstaltungsprogramm 11. November bis 17. November 2024

## Montag 11. November

<b>09:30 bis 10:00 Uhr</b>	HIIT mit Korbi im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>10:00 Uhr</b>	Wellnessführung Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>10:30 bis 11:15 Uhr</b>	Blackroll mit Michael im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>15:00 bis 15:45 Uhr</b>	Ganzkörperworkout mit Michael im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>17:00 bis 17:30 Uhr</b>	Tiefenentspannung mit Michael im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 12 Personen
<b>Ab 20:30 Uhr...</b>	... begleitet Sie Franz Begerl musikalisch an der Hotelbar

## Dienstag 12. November

<b>10:00 Uhr</b>	Wellnessführung Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>10:30 bis 11:15 Uhr</b>	Rückenfit mit Stefan im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>13:00 bis 13:30 Uhr</b>	HIIT mit Stefan im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>14:00 bis 15:30 Uhr</b>	Pferdeleiterwagenfahrt – 15,00 € pro Person Bitte in die Teilnehmerliste eintragen Anmeldung bis spätestens 9:00 Uhr
<b>15:00 bis 15:30 Uhr</b>	Aquafitness mit Stefan im Felsenpool
<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b>	Indoor Cycling mit Stefan im Kursraum / Kursgebühr € 5,00 p. Person Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 5 Personen
<b>Ab 21:15 Uhr</b>	Fahrt in die Spielbank Bad Kötzing / Rückfahrt ca. 00:00 Uhr Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 7 Personen Bei Fragen dazu wenden Sie sich an die Rezeption

## Mittwoch 13. November

<b>10:00 Uhr</b>	Wellnessführung Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b>	Frei Atmen mit Silvia / Treffpunkt Vitaltempel Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>11:00 Uhr</b>	Hausführung zum Thema Nachhaltigkeit Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>12:00 Uhr</b>	Zimmerführung mit Julia Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>12:00 bis 12:45 Uhr</b>	5 Tibeter mit Silvia im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>13:00 bis 13:45 Uhr</b>	Blackroll mit Stefan im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>14:00 bis 15:30 Uhr</b>	Schnapslerfahrt zur Brennerei Anleitner in Bad Kötzing Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 7 Personen Anmeldung bis spätestens 10:00 Uhr
<b>14:00 bis 15:30 Uhr</b>	Yoga mit Silvia im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>16:00 bis 16:45 Uhr</b>	Core-Workout mit Stefan im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>Um 17:00 Uhr</b>	Stallführung mit Doro Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Treffpunkt Eingang Stall
<b>17:00 bis 17:30 Uhr</b>	Yoga Nidra mit Silvia im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>Ab 20:30 Uhr...</b>	... begleitet Sie das Duo „Love Collection“ musikalisch an der Hotelbar

## Donnerstag 14. November

<b>10:00 Uhr</b>	Wellnessführung Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>10:30 bis 11:00 Uhr</b>	HIIT mit Korbi im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>13:00 bis 13:45 Uhr</b>	Mobility mit Korbi im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>14:30 bis 15:15 Uhr</b>	Ganzkörperworkout mit Stefan im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>17:00 bis 17:30 Uhr</b>	Tiefenentspannung mit Stefan im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 12 Personen
<b>18:00 bis 18:30 Uhr</b>	„Miteinander-Zusammenkommen“ mit unseren Abteilungsleitern in der Hotelbar

## Freitag 15. November

<b>09:30 bis 11:00 Uhr</b>	Yoga mit Silvia im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>10:00 Uhr</b>	Wellnessführung Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>10:00 bis 10:30 Uhr</b>	Aquafitness mit Korbi im Felsenpool
<b>11:00 Uhr</b>	Hausführung „Hinter die Kulissen“ mit Alfons Weiß Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>12:00 bis 12:45 Uhr</b>	5 Tibeter mit Silvia im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>14:00 bis 15:30 Uhr</b>	Pferdeleiterwagenfahrt – 15,00 € pro Person Bitte in die Teilnehmerliste eintragen Anmeldung bis spätestens 10:00 Uhr
<b>15:00 bis 16:00 Uhr</b>	Indoor Cycling mit Korbi im Kursraum / Kursgebühr € 5,00 p. Person Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 5 Personen
<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b>	Schnapslerfahrt zur Erlebnisbrennerei Liebl in Bad Kötzing Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 7 Personen Anmeldung bis spätestens 10:00 Uhr / Abfahrt 14:40 Uhr
<b>17:00 bis 17:30 Uhr</b>	Fußgesundheits mit Stefan im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 12 Personen
<b>Ab 20:30 Uhr...</b>	... begleitet Sie das Duo „Black & White“ musikalisch an der Hotelbar

## Samstag 16. November

<b>09:30 bis 10:15 Uhr</b>	Core-Workout mit Korbi im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>10:00 Uhr</b>	Wellnessführung Bitte in die Teilnehmerliste am „Miteinander Zusammenkommen“ Board eintragen / Treffpunkt Rezeption
<b>10:30 bis 11:15 Uhr</b>	Blackroll mit Korbi im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen
<b>16:30 bis 17:15 Uhr</b>	Rückenfit mit Stefan im Kursraum Bitte in die Teilnehmerliste eintragen / Max. 6 Personen

## Allgemeines

<b>täglich von 07:30 bis 11:00 Uhr</b>	<b>Frühstücksbuffet</b> Täglich Sektfrühstück
<b>täglich von 13:30 bis 16:00 Uhr</b>	<b>Nachmittagsbrotzeit im Restaurant</b>
<b>täglich von 18:30 bis 20:00 Uhr</b>	<b>Eintreffen zum Abendessen</b> Samstags: Candle Light Dinner

Unser **Gourmetrestaurant Leos** hat Mittwoch bis Samstag ab 18:30 Uhr geöffnet.  
Für Reservierungen sprechen Sie uns gerne an der Rezeption an!  
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!