

# Aktiv- & Entspannungsprogramm

## Beispiel-Wochenübersicht

15.04.19 bis 21.04.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>ab 07:00 Uhr</b> Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	<b>ab 07:00 Uhr</b> Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	<b>ab 07:00 Uhr</b> Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	<b>ab 07:00 Uhr</b> Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	<b>ab 07:00 Uhr</b> Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	<b>ab 07:00 Uhr</b> Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	<b>ab 07:00 Uhr</b> Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)
<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik <b>Evelin Emrich</b>	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik <b>Evelin Emrich</b>	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik <b>Evelin Emrich</b>	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik <b>Evelin Emrich</b>	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik <b>Evelin Emrich</b>	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik <b>Evelin Emrich</b>	
					<b>9:00 bis 10:00 Uhr</b> Klangschalen-Entspannung  <b>Nicole Lehnhoff</b>	
<b>11:30 bis 12:00 Uhr</b> Aquagymnastik  <b>Evelin Emrich</b>			<b>11:00 bis 11:30 Uhr</b> Aquagymnastik  <b>Evelin Emrich</b>		<b>10:30 bis 12:00 Uhr</b> Geführte Wanderung  <b>Günter Caspary</b>	<b>10:30 Uhr</b> Buntes Ostereier suchen im Wildpark <b>Günter Caspary</b>
<b>12:15 bis 12:30 Uhr</b> Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	<b>12:15 bis 12:30 Uhr</b> Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	<b>12:15 bis 12:30 Uhr</b> Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	<b>12:15 bis 12:30 Uhr</b> Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	<b>12:15 bis 12:30 Uhr</b> Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	<b>12:15 bis 12:30 Uhr</b> Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	
<b>15:15 bis 16:00 Uhr</b> Klangschalen-Entspannung  <b>Bettina Thormann</b>	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung  <b>Günter Caspary</b>	<b>15:00 bis 16:00 Uhr</b> Klang-Frequenztherapie  <b>Nicole Lehnhoff</b>		<b>13:00 Uhr</b> Sinnesspaziergang <b>14:00 Uhr</b> Autogenes Training	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> FX Mayr Kochkurs (nur für FX Mayr Gäste) <b>Küchenteam</b>	
<b>16:00 bis 16:45 Uhr</b> Achtsamkeitstraining  <b>Bettina Thormann</b>		<b>16:00 Uhr</b> Autogenes Training  <b>Nicole Lehnhoff</b>		<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b> Orientalischer Bauchtanz <b>Gülderren Proxa</b>		
<b>15:30 Uhr</b> Saunaaufguss		<b>16:00 Uhr</b> Saunaaufguss		<b>16:30 Uhr</b> Saunaaufguss		