



## WOCHENPROGRAMM IM KRONENHOF

<b>SONNTAG</b>	19.00 – 19.45 Uhr	Fasten-Vortrag mit Monika Aigner
<b>MONTAG</b>	09.15 – 09.25 Uhr	„Blitzlicht“ – Fragen zum Fasten mit Monika
	09.30 – 10.15 Uhr	Atmen und Bewegen mit Elli
	13.30 – 15.00 Uhr ***	Willkommensrunde Oberstaufen mit Theo: Touristinfo
	19.00 – 19.30 Uhr	Vortrag: Heilsame Wirkung feuchtwarmer Wickel
<b>DIENSTAG</b>	11.15 – 11.45 Uhr	Fasten-Tipps mit Elli
	13.00 – ca. 15.00 Uhr	Geführte Wanderung mit Heidi
<b>MITTWOCH</b>	08.30 – 09.15 Uhr	Yoga – sanfte Übungen, die jedem guttun
	09.30 – 10.00 Uhr	Aquafit – für jedes Fitnesslevel geeignet



DONNERSTAG	08.15. – 08.25 Uhr	„Blitzlicht“ – Fragen zum Fasten mit Monika
	08.30 - 09.15 Uhr	Pilates – leichte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur
	13.30 – 14.00 Uhr	„Brotbacken“ – mit Johanna
FREITAG	08.30 – 09.15 Uhr	Yoga – sanfte Übungen, die jedem guttun
	09.30 – 10.00 Uhr	Aquafit – für jedes Fitnesslevel geeignet
	17.30 – 18.00 Uhr	Vortrag über Basische Ernährung mit Monika
SAMSTAG	10.00 – 11.15 Uhr ***	Ortsrundgang mit Theo: Treffpunkt-Touristinfo

Bei schönem Wetter gehen wir für unsere Aktiv-Kurse nach draußen, Treffpunkt ist die Rezeption

Außer sonntags finden täglich geführte Wanderungen mit Theo vom Haus des Gastes (OTM) statt.

\*\*\*Anmeldung bitte im online-Veranstaltungskalender unter [www.oberstaufer.de](http://www.oberstaufer.de)