

Wochenprogramm Sommer 2022

vom **04. Juli** bis **08. Juli**

Montag 04. Juli	Dienstag 05. Juli	Mittwoch 06. Juli	Donnerstag 07. Juli	Freitag 08. Juli
Lauftreff *** 8.30 Uhr (leicht)	Faszientraining mit der Blackroll *** (ab 15 Jahren) 9.45 Uhr	Ganzkörpertraining *** für sportlich trainierte 8.15 Uhr	Iyengar-Yoga *** 9.00 Uhr	Lauftreff *** 8.30 Uhr (schwer)
Wassergymnastik 9.40 Uhr	Geführte Mountainbike-Tour *** 10.00 Uhr (leichte Tour)	Wassergymnastik 9.40 Uhr	Geführte Wanderung *** 10.00 Uhr	Wassergymnastik 9.40 Uhr
Kletterkurs *** 10.00 – ca. 13.00 Uhr Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren // 20.00 €	Ballschule *** für Kinder 10.00 Uhr (3-6 Jahre) 11.15 Uhr (7-12 Jahre)	Balance - Hundetraining *** 10.00 Uhr // 10,00 €	Wirbelsäulengymnastik 11.00 - 12.00 Uhr *	Waldführung mit dem Förster *** 10 Uhr / ca. 2 Stunden
Geführte Mountainbike-Tour *** Für ambitionierte Fahrer !!! 17.00 Uhr // 10,00 €	Schatzsuche *** im Besuchsbergwerk Teufelsgrund (für die ganze Familie) 12.00 Uhr // 9,00 €	Geführte Mountainbike-Tour *** 10.00 Uhr (schwere Tour)	Mountainbike-Training für Kinder *** (8-12 Jahre) 11.00 Uhr-12.00/12.30 Uhr	Bogenschießen *** für Kinder u. Jugendliche ab 10 Uhr
	Bogenschießen *** für Erwachsene ab 13.30 Uhr	Fußballtraining *** 10.30 -11.30 Uhr (6-11 Jahre) 11.30 -12.30 Uhr (ab 12 Jahre)	Waldnachmittag *** für Kinder (8-12 Jahre) 15.00 – ca. 18.00 Uhr	
		Pilates *** 14.15 Uhr		
		Basteln *** für Kinder (5-8 Jahre) 15.00 -17.00 Uhr		
Nähere Informationen zu den Aktivitäten (z.B. den Treffpunkt) finden Sie auf den aushängende Plakaten an den Sanitärgebäuden				
Reiten auf unseren Islandpferden und Ponys täglich, außer Sonntag! ***				
Im 1. OG unserer <i>Rezeption</i> : Geschenkerei - Schönes aus dem Schwarzwald für Sie & Ihre Daheimgebliebenen. Wir freuen uns auf Sie!				