



# DIE TANNERHOF WOCHE

(das ist eine Beispiel Woche – Termine können sich nach Verfügbarkeit ändern)

Alles in blau ist im Übernachtungspreis inklusive

## MONTAG

- 07:30 bis 08:00 **Aquagymnastik** mit Sigi Werbing im Schwimmbad
- 08:00 bis 08:45 Frisch in den Tag mit einem **Guss** in der Badeabteilung  
Terminvergabe in der Therapierezeption oder Sie  
kommen einfach spontan! € 8 oder € 13
- 10:00 bis 10:45 **Richtig Trainieren** Kraft/Ausdauer mit dem Theraband  
mit Sigi Werbing im Fitnessraum;  
**bitte in Liste eintragen**
- 11:30 Uhr **Einweisung in den Fitnessraum** mit Sigi Werbing
- 18:00 bis 19:00 **Pilates** mit Petra de Biasio im Saal  
**bitte in Liste eintragen!**
- 20:00 **Tannerhof-Tanz** – Tänze aus aller Welt mit Angela Mühle im Saal  
**bitte in Liste eintragen**

Sauna: 10 bis 12 Uhr Damensauna; 12 bis 23 Uhr gemischt

## DIENSTAG

- 07:30 bis 08:00 **Morgengymnastik** mit Gottfried Köhl im Saal
- 08:00 bis 08:45 Frisch in den Tag mit einem **Guss** in der Badeabteilung  
Terminvergabe in der Therapierezeption oder Sie  
kommen einfach spontan! € 8 oder € 13
- 10:00 bis 10:45 **Große Aqua-Fitness** mit Sigi Werbing im Schwimmbad
- 11:00 bis 11:45 **Fastervortrag** mit Burgi von Mengershausen im Lesezimmer links – auch  
für Nicht-Faster
- 14:00 bis 16:00 **Kräuterwanderung** (leicht) mit Birgit Holzwarth, € 10  
Treffpunkt vor der Alten Tann, **bitte in Liste eintragen!**
- 14:30 bis 17:00 **Kreativwerkstatt** mit Nele v. Mengershausen im Atelier, € 25  
**bitte in Liste eintragen!**
- 17:30 bis 19:00 **Yoga** mit Dagmar Mendler im Seminarraum  
**bitte in Liste eintragen! (max. 8 Personen)**

Sauna: 10 bis 23 Uhr gemischt

## MITTWOCH

- 07:30 bis 08:00 **Morgengymnastik** mit Gottfried Köhl im Seminarraum
- 08:00 bis 08:45 Frisch in den Tag mit einem **Guss** in der Badeabteilung; Terminvergabe in  
der Therapierezeption oder Sie kommen einfach spontan! € 8 oder € 13
- 10:00 bis 10:45 **Rückenschule** mit Gottfried Köhl im Seminarraum
- 11:00 bis 11:45 **Ernährungsvortrag** mit Burgi von Mengershausen  
im Lesezimmer links
- 11:30 **Einweisung in den Fitnessraum** mit Sigi Werbing
- 14:00 bis 17:00 **Wanderung** mit Uschi Häusler; Treffpunkt vor der Alten Tann  
**bitte in Liste eintragen!**
- 17:00 bis 18:00 Ein schönes **Entspannungsbad** in der Badeabteilung; € 23 o. € 30  
Wir bitten um vorherige Terminvereinbarung
- 17:30 bis 18:30 **Atemwege zu sich selbst** mit Susanne Duden im Seminarraum  
**bitte in Liste eintragen! (max. 8 Personen)**

Sauna: 10 bis 12 Uhr Damensauna; 12 bis 23 Uhr gemischt

## DONNERSTAG

- 07:30 bis 08:00 **T'ai Chi** mit Gottfried Köhl im Seminarraum
- 08:00 bis 08:45 Frisch in den Tag mit einem **Guss** in der Badeabteilung  
Terminvergabe in der Therapierezeption oder Sie  
kommen einfach spontan! € 8 oder € 13
- 10:00 bis 10:45 **Gymnastik** mit Gottfried Köhl im Seminarraum
- 16:00 bis 17:00 **Richtig Trainieren** Kraft/Ausdauer mit dem Theraband  
mit Sigi Werbing im Fitnessraum  
**bitte in Liste eintragen!**
- 17:30 bis 19:00 **Yoga** mit Dagmar Mendler im Seminarraum  
**bitte in Liste eintragen!**

Sauna: 10 bis 23 Uhr gemischt



## FREITAG

- 07:30 bis 08:00 **Aquagymnastik** mit Sigi Werbing im Schwimmbad
- 08:00 bis 08:45 Frisch in den Tag mit einem **Guss** in der Badeabteilung; Terminvergabe in der Therapierezeption oder Sie kommen einfach spontan! € 8 oder € 13
- 10:00 bis 11:00 **Herz-Kreislauf- Training** mit Sigi Werbing im Saal
- 11:30 Uhr **Einweisung in den Fitnessraum** mit Sigi Werbing
- 17:30 bis 18:30 **Pilates** mit Petra de Biasio im Seminarraum, **bitte in Liste eintragen!**
- 18:30 bis 21:00 **Themenbuffetabend** für die Halbpensions-Genießer

Sauna: 10 bis 12 Uhr Damensauna; 12 bis 23 Uhr gemischt

## SAMSTAG

- 07:30 bis 08:00 **Aquagymnastik** Gottfried Köhl im Schwimmbad
- 08:00 bis 08:45 Frisch in den Tag mit einem **Guss** in der Badeabteilung; Terminvergabe in der Therapierezeption oder Sie kommen einfach spontan! € 8 oder € 13
- 10:00 bis 11:00 **Gymnastik** mit Gottfried Köhl im Saal
- 11:30 bis 12:00 **Autogenes Training** mit Andrea von Mengershausen im Lesezimmer rechts
- 14:30 bis 15:30 **T'ai Chi** mit Gottfried Köhl im Saal
- 16:30 bis 17:30 **Atemwege zu sich selbst** mit Susanne Duden im Seminarraum **bitte in Liste eintragen! (max. 8 Pers.)**
- 17:30 bis 18:30 Ein schönes **Entspannungsbad** in der Badeabteilung; € 23 o. € 30 **Wir bitten um vorherige Terminvereinbarung**
- 19:00 Uhr **Festliches 5-Gänge Menü...**  
die Schlanken Tannen können sich entscheiden, ob sie einen Schlampertag einlegen (3-Gänge + Espresso als Dessert), oder in der „Spur“ bleiben möchten. Bitte teilen Sie dem Service morgens Ihre Wahl mit.

Sauna: 10 bis 23 Uhr gemischt

**Bitte beachten Sie die tägliche Tafelanschrift, da Änderungen möglich sind!**



## SONNTAG

- 17:30 bis 19:00 **Gästebegrüßung und Tannerhof Hausführung** mit Burgi von Mengershausen. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen und erzählen ein bisschen vom Tannerhof, seiner Geschichte und seinen Besonderheiten; Treff vor der Alten Tann

**Wir bitten unsere abreisenden Gäste bis 11 Uhr ihre Zimmer frei zu machen. Sie können aber noch gerne den Tannerhof mit allem was dazugehört, genießen\*\*\***

### WAS IST SONST NOCH LOS AM TANNERHOF? HIER FINDEN SIE EINE BEISPIEL AUSWAHL VON WORKSHOPS UND KONZERTEN:

- Yoga an besonderen Kraftplätzen
- Faszien Workshop
- Babymoon – Urlaub & Geburtsvorbereitungskurs
- Schreibwerkstatt
- Bewegungsseminar
- Alle 2-4 Wochen wunderschöne Konzerte

**Nähere Informationen erhalten Sie an der Hotelrezeption.**

### TERMINVEREINBARUNG FÜR IHRE WUNSCH-BEHANDLUNGEN:

In der Therapierezeption im Badehaus Mo-Sa von 08:30 – 13:00 Uhr.  
Außerhalb dieser Zeiten können Sie gerne in der Hotelrezeption nachfragen.

### WAS IST SONST NOCH WICHTIG?

- |             |  |
|-------------|--|
| Frühstück   | 07:30 bis 10:00 Uhr                            |
| Mittagessen | 12:30 bis 14:00 Uhr                            |
| Abendessen  | 18:30 bis 21:00 Uhr (bitte bis 20 Uhr da sein) |