

DIE TANNERWOCHE

Dies ist ein Beispielprogramm
Änderungen je nach Verfügbarkeit
möglich

HIGHLIGHTS

Langlaufen in Bayrischzell.....

erleben Sie Natur pur auf frisch gespurten Langlaufloipen – ganz egal ob Sie einfach nur ein Stückchen laufen und etwas Bewegung haben wollen, oder ob Sie eine sportliche Herausforderung suchen – das Bayrischzeller Langlaufzentrum (DSV Nordic Aktiv Zentrum) ist sehr vielseitig. Touren in verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgraden finden Sie in unserem Loipenplan. Auf den Bayrischzeller Langlaufloipen haben Sie als Fan der schmalen Brettl auch die Möglichkeit Ihre Kondition auf eine ganz spezielle Weise zu testen. Auf der „Bayrischzeller Route 36“ können Sie 36 Loipenkilometer sowohl in der klassischen als auch in der Skatingtechnik an einem Stück laufen.



WIR BITTEN ZU TISCH

FRÜHSTÜCK	07:30 bis 10:00 Uhr
MITTAGESSEN	12:30 bis 14:00 Uhr
ABENDESSEN	18:30 bis 21:00 Uhr

MONTAG

- 07:30 bis 08:00 **Aqua-Gymnastik**
mit Dorothea Stärz im Schwimmbad
- 08:00 bis 08:45 Frisch in den Tag mit einem Guss in der Badeabteilung. Terminvergabe in der Therapierezeption. € 13
- 10:00 bis 10:45 **Feldenkrais**
mit Dorothea Stärz im Saal
- 14:00 bis 15:30 **Nordic Walking**
mit Dorothea Stärz
Treffpunkt vor der Alten Tann
Bitte in die Liste eintragen!
- 16:30 bis 17:15 **Richtig Trainieren**
Kraft/Ausdauer mit dem Theraband
mit Sigi Werbing im Saal
- 17:30 bis 18:30 **Pilates** mit Petra deBiasio im Saal

10 – 12 Uhr Damensauna / 12 – 23 Uhr Gemischte Sauna

DIENSTAG

- 07:30 bis 08:00 **Morgen-Gymnastik**
mit Gottfried Köhl im Saal
- 08:00 bis 08:45 Ein erfrischender Guss in der Badeabteilung (mit Termin) € 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. Nicht-Faster herzlich willkommen!
- 14:30 bis 17:00 Kreativwerkstatt
mit Nele v. Mengershausen im Atelier
Bitte in die Liste eintragen! € 25
- 17:00 bis 18:30 **Yoga**
mit Barbara Wittmann im Saal

10 – 23 Uhr Gemischte Sauna



MITTWOCH

- 07:30 bis 08:00 **Stretching**
mit Dorothea Stärz im Saal
- 08:00 bis 08:45 Frisch in den Tag mit einem Guss in der Badeabteilung. Terminvergabe in der Therapie Rezeption. € 13
- 10:00 bis 10:45 **Rückenschule**
mit Gottfried Köhl im Saal
- 11:00 bis 11:45 **“Wie funktioniert die Schlanke Tanne?“**
mit Burg von Mengershausen im Lesezimmer links
- 11:30 Uhr **Einweisung in den Fitnessraum**
mit Sigi Werbing
- 14:00 bis 17:00 **Wanderung**
mit Melli Müller
Treffpunkt vor der Alten Tann
Bitte in die Liste eintragen!
- 17:30 bis 18:30 **Atemwege zu sich selbst**
mit Susanne Duden im Saal
Bitte in die Liste eintragen!
- 20:00 bis 21:00 **Tanzen** mit Angela Mühle im Saal
Kreistänze aus aller Welt
Bitte in die Liste eintragen!

10 – 12 Uhr Damensauna / 12 – 23 Uhr Gemischte Sauna

DONNERSTAG

- 07:30 bis 08:00 **T'ai Chi**
mit Gottfried Köhl im Saal
- 08:00 bis 08:45 Ein erfrischender Guss in der Badeabteilung (mit Termin) € 13
- 10:00 bis 10:45 **Große Aqua-Fitness**
mit Petra deBiasio im Schwimmbad
- 16:00 bis 16:45 **Richtig Trainieren**
Kraft/Ausdauer mit dem Theraband
mit Sigi Werbing im Fitnessraum
- 17:00 bis 18:15 **Yoga**
mit Barbara Wittmann im Saal

10 – 23 Uhr Gemischte Sauna

FREITAG

- 07:30 bis 08:00 **Aqua-Gymnastik**
mit Dorothea Stärz im Schwimmbad
- 08:00 bis 08:45 Ein erfrischender Guss in der Badeabteilung (mit Termin) € 13
- 10:00 bis 10:45 **Herz-Kreislauf-Training**
mit Sigi Werbing im Saal
- 11:30 Uhr **Einweisung in den Fitnessraum**
mit Sigi Werbing
- 14:00 bis 17:00 **Sportliche Wanderung**
mit Dorothea Stärz
Treffpunkt vor der Alten Tann
Bitte in die Liste eintragen!
- 17:30 bis 18:30 **Pilates**
mit Petra deBiasio im Saal

10 – 12 Uhr Damensauna / 12 – 23 Uhr Gemischte Sauna

SAMSTAG

- 07:30 bis 08:00 **Aqua-Gymnastik**
mit Gottfried Köhl im Schwimmbad
- 08:00 bis 08:45 Ein erfrischender Guss in der Badeabteilung (mit Termin) € 13
- 10:00 bis 10:45 **Gymnastik**
mit Gottfried Köhl im Saal
- 11:30 bis 12:30 **Autogenes Training**
mit Andrea von Mengershausen im TV & Lesezimmer rechts
- 14:00 bis 15:00 Atemwege zu sich selbst
mit Susanne Duden im Saal
Bitte in die Liste eintragen!
- 16:30 bis 17:30 **T'ai Chi**
mit Gottfried Köhl im Saal
- Ab 18:30 Uhr **Das Spezial Slowfood 5 Gänge Menü**
Aperitif (wer mag): 18:30 Uhr
Der erste Gang wird serviert: 19 Uhr

Samstag und Sonntag: 10 – 23 Uhr Gemischte Sauna

Check-out bitte bis 11.00 Uhr.
Sie können danach noch gerne den gesamten Tannerhof für ein paar weitere Stunden genießen...

