

## Montag

14. Mai 2012

**10.00 – 10.30 Uhr**  
**Fit in die Woche mit Sepp**  
(Treffpunkt im Gymnastikraum)

**11.00 – 11.30 Uhr**  
**Wassergymnastik und Stretching**  
im Meerwasserschwimmbad

**15.00 Uhr**  
**Salzgrotte**  
Ideal für die Atemwege  
Anmeldung an der Rezeption,  
Mindestteilnehmer  
4 Personen – maximal  
10 Personen  
Preis pro Person  
Euro 5,00  
(Warme, bequeme  
Kleidung!)

**18.00 Uhr**  
**Gästekbegrüßung in der Abendbar**  
Vielfältige Informationen  
über unser Haus, den Ort,  
die Einrichtungen usw. ...

**ab 20.00 Uhr –**  
**Open End Live-Musik mit Gabriel in der Abendbar**

**21.00 Uhr**  
**Ernährungsvortrag mit Herrn Helmle**  
unter dem Motto  
„Gesünder lebt sich's  
leichter!“  
Anmeldung an der  
Rezeption

**ab 22.30 Uhr**  
**Gemütliche Runde an der Kaminbar**

## Dienstag

15. Mai 2012

**09.00 – 09.45 Uhr**  
**Leichte Spezialgymnastik für den Rücken**  
(Treffpunkt im Gymnastikraum)

**10.00 – 10.30 Uhr**  
**Pilates mit Sepp**  
(Treffpunkt im Gymnastikraum)

**11.00 – 11.30 Uhr**  
**Aquajogging**  
im Süßwasserschwimmbad

**13.30 Uhr**  
**Nordic Walking Kurs für Jedermann**  
Anmeldung an der  
Rezeption

**17.30 Uhr**  
**Arztvortrag mit Frau Dr. Brosig**  
**Prognos - Meridiandiagnostik**  
Die Alternative zur  
Schulmedizin  
Anmeldung an der  
Rezeption  
(mind. 5 Teilnehmer)

**ab 20.30 Uhr –**  
**Open End Live-Musik Ihre in der Abendbar**

**ab 22.30 Uhr**  
**Gemütliche Runde an der Kaminbar**

## Mittwoch

16. Mai 2012

**09.00 – 09.45 Uhr**  
**Leichte Gymnastik für Alle**  
(Treffpunkt im Gymnastikraum)

**10.30 – 11.30 Uhr**  
**Sanftes Yoga mit Susanne**  
(Treffpunkt im Gymnastikraum)

**12.00 – 12.30 Uhr**  
**Trophotraining**  
Entspannungstraining zur  
Stressbewältigung  
Anmeldung an der  
Rezeption (ab 3 Personen)  
Treffpunkt:  
Gesundheits- und Vitaloase  
Kosten: pro Person Euro 5,-  
Bitte das Geld direkt bei der  
Therapeutin abgeben.

**13.30 Uhr**  
**Wanderung in Oberreute**  
(Treffpunkt an der  
Rezeption)

**14.30 Uhr**  
**Salzgrotte**  
Ideal für die Atemwege  
Anmeldung an der  
Rezeption,  
Mindestteilnehmer  
4 Personen –  
maximal 10 Personen  
Preis pro Person  
Euro 5,00  
(Warme, bequeme  
Kleidung!)

**ab 20.00 Uhr –**  
**Open End Live-Musik mit Gabriel in der Abendbar**

**ab 22.30 Uhr**  
**Gemütliche Runde an der Kaminbar**

## Donnerstag

17. Mai 2012

**Vatertag**  
**09.00 – 09.45 Uhr**  
**Thera-Band Gymnastik**  
(Treffpunkt im Gymnastikraum)

**10.00 – 10.30 Uhr**  
**Sportgymnastik für Jedermann**  
(Treffpunkt im Gymnastikraum)

**11.00 – 11.30 Uhr**  
**Aquafit**  
im Meerwasserschwimmbad

**13.30 Uhr**  
**Wanderung nach Buchenegg**  
(Treffpunkt an der  
Rezeption)

### Unser Spa-Tip des Tages:

Verwöhnen Sie Ihren  
Mann mit einem unserer  
wunderbaren Produkte  
von San vino Homme!  
Ob nach der Rasur oder  
am Abend...die zarteste  
Männerhaut  
von Kopf bis Fuß.  
Lassen Sie sich von  
unseren Damen an der  
SPA-Rezeption beraten!

**ab 20.00 Uhr –**  
**Open End Live-Musik mit Gabriel in der Abendbar**

**ab 22.30 Uhr**  
**Gemütliche Runde an der Kaminbar**

## Freitag

18. Mai 2012

**09.00 – 09.45 Uhr**  
**Individuelle Rückenschule**  
(Treffpunkt im Gymnastikraum)

**10.00 Uhr**  
**Nordic Walking Kurs**  
Preis pro Person  
Euro 10,00  
(Bitte das Geld direkt  
bei Sepp abgeben.)  
Anmeldung an  
der Rezeption

**13.30 Uhr**  
**Wanderung Christl-Cranz Weg**  
(Treffpunkt an der  
Rezeption)

**14.30 Uhr**  
**Salzgrotte**  
Ideal für die Atemwege  
Anmeldung an der  
Rezeption,  
Mindestteilnehmer  
4 Personen –  
maximal 10 Personen  
Preis pro Person  
Euro 5,00

**18.00 Uhr**  
**Gästekbegrüßung in der Abendbar**  
Vielfältige  
Informationen über  
unser Haus, den Ort, die  
Einrichtungen usw. ...

**ab 20.00 Uhr –**  
**Open End Live-Musik mit Gabriel in der Abendbar**

**ab 22.30 Uhr**  
**Gemütliche Runde an der Kaminbar**

## Samstag

19. Mai 2012

**08.45 – 09.15 Uhr**  
**Aquajogging**  
im Süßwasser-  
schwimmbad

**09.30 – 10.15 Uhr**  
**Tai Chi mit Susanne**  
für Anfänger  
(Treffpunkt im  
Gymnastikraum)

**10.30 Uhr**  
**Wanderung um den Staufen**  
(Treffpunkt an der  
Rezeption)

**14.30 Uhr**  
**Salzgrotte**  
Ideal für die Atemwege  
Anmeldung an der  
Rezeption,  
Mindestteilnehmer  
4 Personen –  
maximal 10 Personen  
Preis pro Person  
Euro 5,00  
(Warme, bequeme  
Kleidung!)

**ab 20.00 Uhr -**  
**Open End Live-Musik mit Gabriel in der Abendbar**

**ab 22.30 Uhr**  
**Gemütliche Runde an der Kaminbar**

## Sonntag

20. Mai 2012

**10.00 Uhr**  
**Evangelischer Gottesdienst**  
Heilig Geist Kirche  
Oberstaufen

**10.30 Uhr**  
**Katholischer Gottesdienst**  
St. Peter & Paul Kirche  
Oberstaufen

**10.15 – 11.00 Uhr**  
**Qi Gong**  
Anmeldung an der  
Rezeption  
Mindestteilnehmer  
3 Personen  
Preis pro Person  
Euro 8,00  
Bitte das Geld direkt bei  
Susanne abgeben.  
(Treffpunkt im  
Gymnastikraum)

**16.00 Uhr**  
**Kostenfreies Schnuppergolfs**  
für Anfänger  
in Riefensberg  
Anmeldung an der  
Rezeption

**ab 20.30 Uhr -**  
**Open End Live-Musik mit Gabriel in der Abendbar**

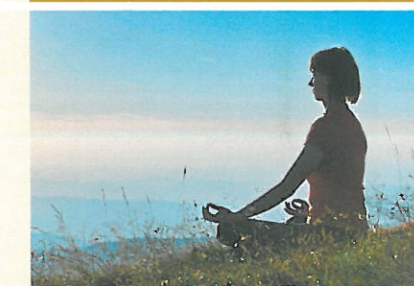
**ab 22.30 Uhr**  
**Gemütliche Runde an der Kaminbar**



*Das Glück  
Deines Lebens hängt  
von der Beschaffenheit  
Deiner Gedanken ab.*



*Denke nicht so oft an das,  
was Dir fehlt,  
sondern an das,  
was Du hast.*



*Auch der längste  
Marsch  
beginnt mit dem  
ersten Schritt.*



*Wer keine Zeit für seine  
Gesundheit hat, wird  
eines Tages Zeit haben  
müssen, krank zu sein.*