
























































## Seezeitaktiv - Programm

Montag 19.10	Dienstag 20.10	Mittwoch 21.10	Donnerstag 22.10	Freitag 23.10	Samstag 24.10	Sonntag 25.10
		8:00 - ca. 9:00 Wanderung „Morgens im Wald“ 				8:00 - 8:45 Seezeit Yoga mit Jessica 
9:00 - 9:45 Seezeit Sport am Morgen 	9:00 - 9:45 Seezeit Yoga mit Steffi 	9:00 - 9:45 Seezeit Aqua-Fitness 	9:00 - 9:45 Seezeit Kraft 	9:00 - 9:45 Seezeit Rücken - Fitness 	9:00 - 9:45 Seezeit Aqua-Fitness 	9:00 - 9:45 Seezeit Sport am Morgen 
10:00 - 10:45 Seezeit Yoga mit Steffi 	10:00 - 11:00 Beratung mit Jürgen Wandern, Radfahren, Ausflüge In unserer Tieflobby 		10:00 - 11:00 Beratung mit Jürgen Wandern, Radfahren, Ausflüge In unserer Tieflobby 			
	11:15 - ca. 13:15 Wanderung Hahnenkräh 	11:00 - ca. 13:00 Natur entdecken 15.- p. p. Mit Dr K. H. Potempa 	11:15 - ca. 13:15 Wanderung Oberthaler-Bruch 	11:00 - 11:45 Seezeit Yoga mit Steffi 	11:00 - 12:30 Seezeit Yoga-Rückenfit 	
12:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 		12:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 		12:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 		12:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 
			14:00 - 14:45 Nordic Walking Tour 1 		14:00 Hausführung 	
	14:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 				15:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 	
15:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 	15:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 	15:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 	15:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 	15:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 	16:00 Gin - Tasting Bar NOX 19 -, p. p. 	15:30 Seezeit Aroma-Aufguss Panorama Sauna 
16:30 Jahreskreis Aufguss Kelten Sauna 	16:30 Jahreskreis Aufguss Kelten Sauna 	16:30 Jahreskreis Aufguss Kelten Sauna 	16:30 Jahreskreis Aufguss Kelten Sauna 	16:30 Jahreskreis Aufguss Kelten Sauna 	16:30 Jahreskreis Aufguss Kelten Sauna 	16:30 Jahreskreis Aufguss Kelten Sauna 
17:30 Feuersinfonie Aufguss Kelten Sauna 	17:30 Kelten Aufguss Kelten Sauna 	17:30 Regen Aufguss Kelten Sauna 	17:30 Eis Aufguss Kelten Sauna 	17:30 Regen Aufguss Kelten Sauna 	17:30 Eis Aufguss Kelten Sauna 	17:30 Kelten Aufguss Kelten Sauna 
18:30 Seezeit Entspannungs-Aufguss Panorama Sauna 	18:30 Seezeit Entspannungs-Aufguss Panorama Sauna 	18:30 Seezeit Entspannungs-Aufguss Panorama Sauna 	18:30 Seezeit Entspannungs-Aufguss Panorama Sauna 	18:30 Seezeit Klangschalen-Aufguss Panorama Sauna 	18:30 Seezeit Entspannungs-Aufguss Panorama Sauna 	18:30 Seezeit Entspannungs-Aufguss Panorama Sauna 
			20:00 - 23:00 Piano Musik Bar NOX mit Thomas Müller 	20:00 Piano Musik Bar NOX mit Aaron Peter im Duo 	20:00 - 23:00 Piano Musik Bar NOX mit Thomas Müller 