



**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.**



Kein Genuss ist vorübergehend,
den **EINDRUCK**, den er hinterlässt
ist bleibend.

MONTAG

3. Februar

08.00 - 10.00 Uhr
Frühstück

08.30 - 09.00 Uhr
Aquafit
mit Elvira
im Schwimmbad
Anmeldung
an der Rezeption

12.00 - 13.00 Uhr
Mittagessen

15.00-15.45 Uhr
**Schmerzfrei-Übungen
Teil 1**
nach Liebscher & Bracht
mit Manuela Engelmann-
Bröhl
im Fitnessraum
max. 10 Teilnehmer
Anmeldung
an der Rezeption

18.00 - 19.30 Uhr
Abendessen

DIENSTAG

04. Februar

08.00 - 10.00 Uhr
Frühstück

11.00 - 11.45 Uhr
Rückenfit
mit Elvira
im Fitnessraum
Anmeldung
an der Rezeption

12.00 - 13.00 Uhr
Mittagessen

13.00-16.30 Uhr
Leichte Wanderung
mit Ludwig
mit dem Bus zum
Bahnhof, von dort
um den Staufen zum
Hündle und zurück
Bitte denken Sie an
festes Schuhwerk
Treffpunkt an der
Bushaltestelle Feuerstein
Anmeldung bis 12 Uhr

18.00 - 19.30 Uhr
Abendessen

MITTWOCH

05. Februar

08.00 - 10.00 Uhr
Frühstück

11.00-11.45 Uhr
**Schmerzfrei-Übungen
Teil 2**
nach Liebscher & Bracht
mit Manuela Engelmann-
Bröhl
im Fitnessraum
max. 10 Teilnehmer
Anmeldung
an der Rezeption

12.00 - 13.00 Uhr
Mittagessen

13.00 - 14.00 Uhr
Vortrag
**„Faszinierende Welt
der Faszien“**
von Heilpraktikerin
Manuela
Englmann-Bröhl
im Seminarraum

18.00 - 19.30 Uhr
Abendessen

DONNERSTAG

06. Februar

08.00 - 10.00 Uhr
Frühstück

08.30 - 09.00 Uhr
Swing & Move
im Fitnessraum
mit Manuela
Anmeldung
an der Rezeption

12.00 - 13.00 Uhr
Mittagessen

13.15 - 16.30 Uhr
Leichte Wanderung
mit Rita
und dem Bus zum
Hochgratparkplatz, über
den Premiumwanderweg
„Wildes Wasser“ und den
Tarzansteg zurück nach
Steibis.
Anmeldung
bis 12 Uhr
an der Rezeption

16.30 - 17.30 Uhr
**Ärztlich geleitetes
Gruppengespräch**
zu Ihren gesundheit-
lichen Fragen mit Frau
Dr. Steinkampf
im Seminarraum
Preis 16,00 € p.P.
mit Anmeldung bis
Donnerstag 12 Uhr
in der Praxis Dr. Neuy

18.00 - 19.30 Uhr
Abendessen

FREITAG

07. Februar

08.00 - 10.00 Uhr
Frühstück

08.00 - 08.30 Uhr
Aquafit
mit Dagmar
im Schwimmbad
Anmeldung
an der Rezeption

08.00 - 13.00 Uhr
**Wochen- und
Bauernmarkt**
(Marienplatz)
in Oberstaufen

11.00 - 11.45 Uhr
Faszientraining
mit Elvira
im Fitnessraum
Anmeldung
an der Rezeption

12.00 - 13.00 Uhr
Mittagessen

18.00 - 19.30 Uhr
Abendessen

SAMSTAG

08. Februar

08.00 - 10.00 Uhr
Frühstück

11.30 - 12.30 Uhr
**Sanftes Yoga zum
Vollmond**
Mit Claudia im
Gymnastikraum
Im Königshof Hotel
Resort
Anmeldung
an der Rezeption

12.00 - 13.00 Uhr
Mittagessen

18.00 - 19.30 Uhr
Abendessen

SONNTAG

09. Februar

08.00 - 10.00 Uhr
Frühstück

10.00 Uhr
**Evangelischer
Gottesdienst**
in der
Heilig-Geist-Kirche
in Oberstaufen

10.30 Uhr
**Katholischer
Gottesdienst**
in der Pfarrkirche
St. Peter & Paul
in Oberstaufen

12.00 - 13.00 Uhr
Mittagessen

18.00 - 19.30 Uhr
Abendessen