

Programm der Woche

21.09. – 27.09.2026



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

BITTE MELDEN SIE SICH FÜR ALLE AKTIVITÄTEN IN DER BUCHUNGS-APP AN, DAMIT DIE MINDESTTEILNEHMERZAHL VON DREI ERREICHT WIRD.

SPORTPROGRAMM MONTAG BIS SONNTAG

07:45-08:25	Kneipp'sche Güsse / Saunabereich
08:30-09:00	Aquagym I / Schwimmbad
08:30-09:00	Rückenfit (Sitzen oder Liegen) / Sporthalle
09:15-10:00	Bodyforming / Sporthalle
10:30-11:15	Walking/Nordic Walking / Haupteingang
11:30-12:00	Aquagym II / Schwimmbad
12:00-12:30	Aquagym III / Schwimmbad
11:30-12:00	Fastenanleitung für (Erst-)Fastende / Remise

MONTAG

15:30-16:15	Feldenkrais I mit Frau Sauerland / Kaminraum
16:30-17:15	Feldenkrais II mit Frau Sauerland / Kaminraum
17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik mit Sandra / Sporthalle
18:30-19:30	Stretch & Relax mit Sandra / Sporthalle

DIENTAG

10:00-10:30	Fragen & Antworten zum Thema Fasten mit Frau Dr. Jahn / Roter Salon
10:30-11:00	Gymnastik im Sitzen mit Frau Möckel / Sporthalle
16:00-16:45	Gästebegrüßung mit Frau Mohr / Roter Salon
16:00-17:00	QiGong I mit Frau Dr. Riemer / Sporthalle
17:00-18:00	QiGong II mit Frau Dr. Riemer / Sporthalle

MITTWOCH

14:30-15:30	Einweisung in die Fitnessgeräte mit Frau Möckel / Sporthalle
15:30-16:15	Feldenkrais I mit Frau Sauerland / Kaminraum
16:30-17:15	Feldenkrais II mit Frau Sauerland / Kaminraum
17:30-18:30	Wirbelsäulengymnastik mit Sandra / Sporthalle
18:30-19:30	Stretch & Relax mit Sandra / Sporthalle

DONNERSTAG

10:30-11:00	Gymnastik im Sitzen mit Frau Möckel / Sporthalle
15:00-15:50	Schnupper-Golfen mit Stephen / Treffpunkt Sporthalle
16:00-17:00	Autogenes Training I mit Frau Dr. Riemer / Kaminraum
17:00-18:00	Autogenes Training II mit Frau Dr. Riemer / Kaminraum
18:30-19:30	Arztvortrag mit Frau Dr. Krieger-Rosemann: Klima und Ernährung / Remise

FREITAG

14:15-15:15	Pilates mit Anita / Sporthalle
15:15-16:15	Entspannung in der Gruppe mit Anita / Sporthalle
19:00-20:00	Filmdokumentation / Remise

SAMSTAG

14:30-15:20	Yoga I mit Frau Klein / Sporthalle
15:30-16:20	Yoga II mit Frau Klein / Sporthalle

SONNTAG

14:00-16:00	Wanderung mit Herrn Bartels / Treffpunkt Eingang des Haupthauses
14:15-16:15	Bogenschießen mit Herrn Martens / Sporthalle
19:00-20:00	Konzert mit der Mezzosopranistin Maria Bulgakova / Roter Salon