



Ihr Aktivitätenplan



Bad Wildbad
königlich wild

AKTIVWOCHE

Montag

09.30 Uhr
Herzlich willkommen!
Begrüßung der Teilnehmer,
Programmbesprechung und Kennenlernen bei einem kleinen Umtrunk
10.15 - 12.00 Uhr
Informative Stadtführung durch Bad Wildbad
Treffpunkt:
Forum König-Karls-Bad

14.00 - 15.00 Uhr
Starker Rücken
Krafttraining für den Rücken mit Exkurs Rückenschule
15.00 - 15.30 Uhr
No Stress
Progressive Muskelentspannung
15.45 - 16.15 Uhr
Workshop Gesundheit Gesundheitsförderung durch Bewegung, körperliches Training und gesunde Ernährung
Treffpunkt: GYM24

Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr
Gymnastik
Rund um den Rücken, BBP (Bauch, Beine, Po)

11.30 - 12.30 Uhr
Aqua-Fitness
Ausdauer und Kraft

Treffpunkt: Vital Therme

Mittwoch

10.30 - 11.30 Uhr
Gymnastik
Gleichgewicht und Balance

11.30 - 12.30 Uhr
Aqua-Power
Rund um die Core-Muskulatur

Treffpunkt: Vital Therme

Donnerstag

10.00 - 11.30 Uhr
Nordic Walking
Einführung und Technik, anschließend Nordic Walking Tour durch den Kurpark.

11.30 - 12.00 Uhr
Stretching

Treffpunkt: GYM24

Freitag

09.00 Uhr - 11.30 Uhr
„Der Berg ruft“
Auffahrt mit der Sommerbergbahn und Waldbaden (Bewegung im Wald / Achtsamkeitsübungen)

12.00 Uhr
„Einkehrschwung“
zum Abschluss in der Skihütte (ein Gericht und ein alkoholfreies Getränk inklusive)

Im Anschluss „Wipfelglück“
Gelegenheit individuell den Baumwipfelpfad Schwarzwald (Eintrittsgutschein) oder die WILDLINE Hängebrücke (nicht im Pauschalpreis inkl.) zu besuchen.

Treffpunkt:
09.00 Uhr an der Talstation der Sommerbergbahn

HINWEIS

Bitte denken Sie bei allen Aktivitäten an geeignete Sportkleidung bzw. Badesachen, Handtuch, einen Bademantel und Sportschuhe bzw. Badeschlappen sowie eine Getränkeflasche fürs Fitnessstudio. Umkleiden und Dusche sind vorhanden.

Bei „Sauwetter“ denken Sie bitte auch an Regenkleidung und entsprechendes Schuhwerk.

Alle Einrichtungen sind fußläufig zu erreichen.

Die Vital Therme befindet sich oberhalb des Eingangs zum Kurpark.

Das Fitnessstudio GYM24 finden Sie in der Rennbachstraße 1.

Gegen Aufpreis kann das Fitnessstudio täglich individuell genutzt werden.

Ihre Ansprechpartner vor Ort:
Touristik Bad Wildbad GmbH
König-Karl-Straße 5
75323 Bad Wildbad
Telefon 07081/10287

NUR IM NOTFALL: 0172/6177582