

CLUBWOCHEN PROGRAMM

FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH
28.11. – 13.12.2026

					SAMSTAG, 28.11.	SONNTAG, 29.11.
					8:30-9:00 Good Morning Mobility Kursraum	8:30 -9:00 Faszien-Roll Kursraum
						11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Kosten € 10,- Für Club Members kostenfrei.
					13:30 Kochkurs Cook the Garden Wohlfühlgericht Kosten € 15,- Für Club Members kostenfrei.	
						15:30 – 16:00 Stretch & Relax Kursraum

CLUBWOCHEN PROGRAMM

FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH
28.11. – 13.12.2026

MONTAG, 30.11.	DIENSTAG, 01.12.	MITTWOCH, 02.12.	DONNERSTAG, 03.12.	FREITAG, 04.12	SAMSTAG, 05.12.	SONNTAG, 06.12.
8:30-9:00 Gesunder Rücken	8:30-9:00 Wirbelsäulen-Stretch	8:30-9:00 Knie-Hüft Mobilisation	8:30-9:00 Knie-Hüft Mobilisation	8:30-9:00 Faszien-Roll	10:00 Yoga mit Studio herzfeld	10:00 Yoga mit Studio herzfeld
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
11:00 Führung im Permagarten mit Gärtner Paul		11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Kosten € 10,- Für Club Members kostenfrei.		15:00-15:45 Eisbaden mit Experience Concierge		11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Kosten € 10,- Für Club Members kostenfrei.
Treffpunkt: Eingang Garten				Treffpunkt: Rezeption		
	13:00-14:30 Chakrenweg Spaziergang der Weg zum Selbst		14:00 Lamawanderung mit Experience Concierge	17:00 Yoga mit Studio herzfeld	13:30 Kochkurs Cook the Garden Wohlfühlgericht	
	Treffpunkt: Rezeption		Treffpunkt: Rezeption Kosten € 27,-	Kursraum	Kosten € 15,- Für Club Members kostenfrei.	
15:30-16:00 Stretch and Relax Kurs		15:30-16:00 Entspannungseinheit	15:30-16:00 Stretch and Relax Kurs	Bis 24 Uhr Midnight Spa mit Saunaaufgüssen & Live Musik	17:00 Yoga mit Studio herzfeld	20:30 Fackelwanderung mit Experience Concierge
Kursraum		Kursraum	Kursraum		Kursraum	Treffpunkt: Rezeption

CLUBWOCHEN PROGRAMM

FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH
28.11. – 13.12.2026

MONTAG, 07.12.	DIENSTAG, 08.12.	MITTWOCH, 09.12.	DONNERSTAG, 10.12.	FREITAG, 11.12.	SAMSTAG, 12.12.	SONNTAG, 13.12.
8:30-9:00 Gesunder Rücken	9:00-10:00 Spaziergang mit Aktivierungsübungen		8:30-9:00 Good Morning Mobility	8:30-9:00 Stretching		8:30-9:00 Wirbelsäulen-Stretch
Kursraum	Treffpunkt: Rezeption		Kursraum	Kursraum		Kursraum
		11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Kosten € 10,- Für Club Members kostenfrei.			14:00-14:45 Eisbaden mit Experience Concierge Treffpunkt: Rezeption	11:00 Führung im Permagarten mit Gärtner Paul Treffpunkt: Eingang Garten
13:00-13:30 Faszientraining	13:00-13:30 Wirbelsäulen-Stretch		13:00-13:30 Nordic Walking	11:00 Feuer & Glühwein	13:30 Kochkurs Cook the Garden Wohlfühlgericht Kosten € 15,- Für Club Members kostenfrei.	
Kursraum	Kursraum		Treffpunkt: Rezeption	Treffpunkt: Poolterasse		
16:00 Entspannungseinheit		16:00 Stretch & Relax		Bis 24 Uhr Midnight Spa mit Saunaaufgüssen & Live Musik	17:00 Saunafestival	
Kursraum		Kursraum				

CLUB WEEKS PROGRAM

FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH
28 NOV 2026 – 14 DEC 2026

					SATURDAY, 28.11.	SUNDAY, 29.11.
					8:30-9:00 Good Morning Mobility Course room	8:30 -9:00 Fascia-Rolling Course room
						11:00 Workshop: Make your own herbal tea With herbs from our in-house permaculture garden. Fee: € 10,- Free of charge for Club Members.
					13:30 Cooking class Cook the Garden – Comfort Dish Fee: €15 Free of charge for Club Members.	
						15:30 – 16:00 Stretch & Relax Course room

CLUB WEEKS PROGRAM

FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH
28 NOV 2026 – 14 DEC 2026

MONDAY, 30.11.	TUESDAY, 01.12.	WEDNESDAY, 02.12.	THURSDAY, 03.12.	FRIDAY, 04.12	SATURDAY, 05.12.	SUNDAY, 06.12.
8:30-9:00 Healthy Back	8:30-9:00 Spine Stretch	8:30-9:00 Knee & Hip Mobility	8:30-9:00 Knee & Hip Mobility	8:30-9:00 Fascia Rolling	10:00 Yoga with Studio herzfeld	10:00 Yoga with Studio herzfeld
Course room	Course room	Course room	Course room	Course room	Course room	Course room
11:00 Guided tour of the permaculture garden with gardener Paul		11:00 Workshop: Make your own herbal tea With herbs from our in- house permaculture garden. Fee: € 10,- Free of charge for Club Members.		15:00-15:45 Ice bathing with Experience Concierge Meeting Point: Reception		11:00 Workshop: Make your own herbal tea With herbs from our in- house permaculture garden. Fee: € 10,- Free of charge for Club Members.
	13:00-14:30 Chakra Trail Walk the path to self-discovery		14:00 Llama hike with Experience Concierge	17:00 Yoga with Studio herzfeld	13:30 Cooking class Cook the Garden – Comfort Dish Fee: €15 Free of charge for Club Members.	
	Meeting point: Reception		Meeting point: Reception Fee: € 27,-	Course room		
15:30-16:00 Stretch and Relax		15:30-16:00 Relaxation session	15:30-16:00 Stretch and Relax	Until Midnight Midnight Spa with sauna infusions & live music	17:00 Yoga with Studio herzfeld	20:30 Torchlight walk with Experience Concierge
Course room		Course room	Course room		Course room	Meeting point: Reception

CLUB WEEKS PROGRAM

FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH
28 NOV 2026 – 14 DEC 2026

MONDAY, 07.12.	TUESDAY, 08.12.	WEDNESDAY, 09.12.	THURSDAY, 10.12.	FRIDAY, 11.12	SATURDAY, 12.12.	SUNDAY, 13.12.
8:30-9:00 Healthy Back	9:00-10:00 Walk with activation exercises		8:30-9:00 Good Morning Mobility	8:30-9:00 Stretching		8:30-9:00 Spine Stretch
Course room	Meeting point: Reception		Course room	Course room		Course room
		11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Kosten € 10,- Für Club Members kostenfrei.			14:00-14:45 Ice bathing with Experience Concierge Meeting Point: Reception	11:00 Guided tour of the permaculture garden with gardener Paul Meeting point: Garden entrance
13:00-13:30 Fascia Rolling	13:00-13:30 Spine Stretch		13:00-13:30 Nordic Walking	11:00 Fire & mulled wine	13:30 Cooking class Cook the Garden – Comfort Dish Fee: €15 Free of charge for Club Members.	
Course room	Course room		Meeting point: Reception	Meeting point: Pool terrace		
16:00 Relaxation session		16:00 Stretch & Relax		Until Midnight Midnight Spa with sauna infusions & live music	17:00 Sauna Festival	
Course room		Course room				