

CLUBWOCHEN PROGRAMM

FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH
28.11. – 13.12.2026

					SAMSTAG, 28.11.	SONNTAG, 29.11.
					8:00 Energizing Morning Pilates Intensität:*** mit STUDIO herzfeld Kursraum	8:00 Energizing Morning Pilates Intensität:*** mit STUDIO herzfeld Kursraum
					10:00 Präventives Aufbautraining Kursraum	10:00 Faszien-Roll Kursraum
					13:30 Kochkurs Cook the Garden Wohlfühlgericht Kosten € 15,- Für Club Members kostenfrei.	11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Kosten € 10,- Für Club Members kostenfrei.
					17:00 Pilates: Stretch & Release Intensität:** mit STUDIO herzfeld Kursraum	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 Gesunder Rücken	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 Treffpunkt: Rezeption		11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Kosten € 10,- Für Club Members kostenfrei.
	13:00-14:30 Chakrenweg Spaziergang der Weg zum Selbst Treffpunkt: Rezeption		14:00 Lamawanderung mit Experience Concierge Treffpunkt: Rezeption Kosten € 27,-	17:00 Yoga mit STUDIO herzfeld Kursraum	13:30 Kochkurs Cook the Garden Wohlfühlgericht 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 Treffpunkt: Rezeption
Kursraum		Kursraum	Kursraum		Kursraum	

CLUBWOCHEN PROGRAMM

FALKENSTEINER BALANCE RESORT STEGERSBACH
28.11. – 13.12.2026

MONTAG, 07.12.	DIENSTAG, 08.12.	MITTWOCH, 19.12.	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				