

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
					13:30 Kochkurs Cook the Garden Wohlfühlgericht Restaurant IMAGO Kosten € 15,- (Für Club Members kostenfrei.)	11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Boardroom (Ebene 1) Kosten € 10,-(Für Club Members kostenfrei.)
					16:00–16:50 Yoga zum Kennenlernen mit Sandra König Kursraum Anmeldung erforderlich	
					17:00 Pilates: Stretch & Release Intensität:** mit STUDIO herzfeld 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	11:00-11:30  Gua Sha Workshop mit Merkur Health	11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten.	11:00-11:30  Kleine Griffe, große Wirkung Massagetechniken für mehr Wohlbefinden im Alltag.	15:00-15:45 Eisbaden mit Experience Concierge		11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten.
Treffpunkt: Eingang Garten	Boardroom Anmeldung erforderlich.	Boardroom (Ebene 1) Kosten € 10,- (Für Club Members kostenfrei.)	Boardroom (Ebene 1) Anmeldung erforderlich.	Treffpunkt: Rezeption		Boardroom (Ebene 1) Kosten € 10,- (Für Club Members kostenfrei.)
	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,- Für Club Members kostenfrei.	Kursraum	Restaurant IMAGO Kosten € 15,- Für Club Members kostenfrei.	
15:30-16:00 Stretch & 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	
Kursraum		Kursraum	Kursraum	Acquapura Spa	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
11:00-11:30 Aromaöle Tipps & Tricks mit Aroma- und Massageölen von Dr. Eberhardt  Boardroom (Ebene 1) Anmeldung erforderlich.		11:00 Workshop: Kräutertee selber machen Mit Kräutern aus dem hauseigenen Permagarten. Boardroom (Ebene 1) Kosten € 10,- Für Club Members kostenfrei.	11:00-12:00 Vinoble – die Kraft der Traube. Entdecken Sie die Wirkstoffe aus dem Rebstock.  Boardroom (Ebene 1) Anmeldung erforderlich.		13:30 Kochkurs Cook the Garden Wohlfühlgericht Restaurant IMAGO Kosten € 15,- Für Club Members kostenfrei.	11:00 Führung im Permagarten mit Gärtner Paul Treffpunkt: Eingang Garten
13:00-13:30 Faszien-Roll	13:00-13:30 Wirbelsäulen-Stretch		13:00-13:30 Nordic Walking	16:00 Feuer & Glühwein	14:00-14:45 Eisbaden mit Experience Concierge	
Kursraum	Kursraum		Treffpunkt: Rezeption	Treffpunkt: Poolterasse	Treffpunkt: Rezeption Anmeldung erforderlich.	
16:00 Entspannungseinheit Kursraum		16:00 Stretch & Relax Kursraum		Bis 24 Uhr Midnight Spa mit Saunaaufgüssen & Live Musik		