

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 10. Jänner bis 16. Jänner

Zeit	Montag 10. Jänner	Dienstag 11. Jänner	Mittwoch 12. Jänner	Donnerstag 13. Jänner	Freitag 14. Jänner	Samstag 15. Jänner	Sonntag 16. Jänner
07:30 bis ca. 08.15	Nordic Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
08:30 bis ca. 08.50	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
10:15 bis ca. 11.00	Erklärung der Fitnessgeräte	Erklärung der Fitnessgeräte	Erklärung der Fitnessgeräte	Erklärung der Fitnessgeräte	Erklärung der Fitnessgeräte	Erklärung der Fitnessgeräte	
11:20 bis ca. 11.55	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen „Funktionsgymnastik“
12:00 bis ca. 12.35	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	
13:00 bis ca. 13.40	Taiji	Pilates	Qigong	5 Tibeter	Faszienrollentraining	5 Tibeter	
14:00 bis ca. 14.40	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	Entspannungstraining nach Jacobson	
15:00 bis ca. 16.00	Bogenschießen	Eisstockschießen		Bogenschießen	Eisstockschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16.40	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	Yoga „We recreate your life“	
17:00 bis ca. 17.20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik			Piano-Bar-Musik	

Wir freuen uns Sie, liebe Gäste, durch das Vital & Freizeitprogramm führen zu dürfen.

Bitte melden Sie sich für die Aktivitäten an der Rezeption an, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.  
(Von der Anmeldung ausgenommen: Nordic Walking, Smovey Walking und Wassergymnastik)