

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 11. Oktober bis 17. Oktober

Zeit	Montag 11. Oktober	Dienstag 12. Oktober	Mittwoch 13. Oktober	Donnerstag 14. Oktober	Freitag 15. Oktober	Samstag 16. Oktober	Sonntag 17. Oktober
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	E-Bike-Tour zum Großharter Naturteich bis ca. 13.00 Uhr	Erklärung der Fitnessgeräte bis ca. 11.00 Uhr		E-Bike-Tour zur Kernölmühle Höfler bis ca. 13.00 Uhr	Erklärung der Fitnessgeräte bis ca. 11.00 Uhr		
10.50 bis ca. 12.00			Golf-Schnupperstunde				
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	Qigong	Pilates	5 Tibeter	Taiji	Faszienrollentraining	Entspannungstraining nach Jacobson	
14:00 bis ca. 15.30	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen			
15.30 bis ca. 16.30	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen			
16:00 bis ca. 17.20	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		Vortrag über Numerologie	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)