

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 12. Oktober bis 18. Oktober

Zeit	Montag 12. Oktober	Dienstag 13. Oktober	Mittwoch 14. Oktober	Donnerstag 15. Oktober	Freitag 16. Oktober	Samstag 17. Oktober	Sonntag 18. Oktober
07:30	Nordic Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
08:30	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
10:00							Festlicher Sonntagsgottesdienst
10:30	e-Biketour zum Großharter Naturteich	Entspannungstraining nach Jacobson	e-Biketour zur Kernölmühle	Entspannungstraining nach Jacobson	e-Biketour zur 1000-jährigen Eiche	Entspannungstraining nach Jacobson	
11:20	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen
12:00	Wirbelsäulenturnen „Funktionsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Wirbelsäulenturnen „Mobilisieren“	Wirbelsäulenturnen „Rundrücken“	Wirbelsäulenturnen „Kräftigungsgymnastik“	Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	
13:00	Taiji	Pilates-Training	Qigong	BMW-Training	Faszienrollen-Training	5 Tibeter	
14:00	Erklärung der Fitnessgeräte		Erklärung der Fitnessgeräte		Erklärung der Fitnessgeräte	Detox-Gymnastik	
15:00	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen		Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00	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	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	

Wir freuen uns Sie, liebe Gäste, durch das Vital & Freizeitprogramm führen zu dürfen
und möchten darauf hinweisen, dass der vorgeschriebene Mindestabstand einzuhalten ist.

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)