

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 14. September bis 20. September

| Zeit | Montag 14. September | Dienstag 15. September | Mittwoch 16. September | Donnerstag 17. September | Freitag 18. September | Samstag 19. September | Sonntag 20. September |
|-------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| 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 | | Entspannungstraining nach Jacobson | E-Biketour zur Kernölmühle | Entspannungstraining nach Jacobson | E-Biketour zum Großharter Naturteich | 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“ | Sonntagsturnen |
| 13:00 | Faszienrollen-Training | Koordinationstraining | Taiji | Pilates | Faszienrollen-Training | Detox-Gymnastik | |
| 13:45 | | | | Oldie-Busfahrt nach Hartberg | | | |
| 14:00 | Erklärung der Fitnessgeräte | | | | 5 Tibeter | | |
| 15:00 | | | 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)