

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 17. Jänner bis 23. Jänner

Zeit	Montag 17. Jänner	Dienstag 18. Jänner	Mittwoch 19. Jänner	Donnerstag 20. Jänner	Freitag 21. Jänner	Samstag 22. Jänner	Sonntag 23. 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	Qigong	Pilates	Taiji	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	Winterwandern	Eisstockschießen	
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“		
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			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)