

Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 18. Oktober bis 24. Oktober

Zeit	Montag 18. Oktober	Dienstag 19. Oktober	Mittwoch 20. Oktober	Donnerstag 21. Oktober	Freitag 22. Oktober	Samstag 23. Oktober	Sonntag 24. 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	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	E-Bike-Tour zum Großharter Naturteich bis ca. 13.00 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	Taiji	Koordinationstraining	5 Tibeter	Entspannungstraining nach Jacobson	Faszienrollentraining	Pilates	
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)