

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 19. Oktober bis 25. Oktober

Zeit	Montag 19. Oktober	Dienstag 20. Oktober	Mittwoch 21. Oktober	Donnerstag 22. Oktober	Freitag 23. Oktober	Samstag 24. Oktober	Sonntag 25. 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 ins Lafnitztal	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“	Sonntagsturnen
13:00	Qigong	Pilates-Training	Taiji	BMW-Training	Faszienrollen-Training	5 Tibeter	Pilates-Training
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	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)