

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 20. Juni bis 26. Juni

Zeit	Montag 20. Juni	Dienstag 21. Juni	Mittwoch 22. Juni	Donnerstag 23. Juni	Freitag 24. Juni	Samstag 25. Juni	Sonntag 26. Juni
07:30 bis ca. 08.15						Nordic Walking	Nordic Walking
08:30 bis ca. 08.50						Wassergymnastik	Wassergymnastik
10:15 bis ca. 11.00							
11:20 bis ca. 11.55						Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	Sonntagsturnen „Funktionsgymnastik“
12:00 bis ca. 12.35						Wirbelsäulenturnen „Hohlkreuz“	
13:00 bis ca. 13.40						Faszienrollentraining	
14:15 bis ca. 15.15							
16:00 bis ca. 16.20							
16:00 bis ca. 16.40						Yoga „We recreate your life“	
17:00 bis ca. 17.20						Dehnübungen im Thermalwasser	
17:00 bis ca. 17.45							
20:30						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)