

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 7. September bis 13. September

Zeit	Montag 7. September	Dienstag 8. September	Mittwoch 9. September	Donnerstag 10. September	Freitag 11. September	Samstag 12. September	Sonntag 13. 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 ins Lafnitztal	Entspannungstraining nach Jacobson		Pilates	
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	Qigong	Pilates	Faszienrollen-Training	Taiji	
13:45				Oldie-Busfahrt nach Hartberg			
14:00	Erklärung der Fitnessgeräte						
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“		
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)