

## Freizeit- & Aktivprogramm im Überblick von 9. Mai bis 15. Mai

Zeit	Montag 9. Mai	Dienstag 10. Mai	Mittwoch 11. Mai	Donnerstag 12. Mai	Freitag 13. Mai	Samstag 14. Mai	Sonntag 15. Mai
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	E-Bike-Tour zur 1000-jährigen Eiche bis ca. 12.30 Uhr	Erklärung der Fitnessgeräte	E-Bike-Tour zur Kernölmühle Höfler bis ca. 12.30 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson	E-Bike-Tour zum Großharter Naturteich bis ca. 12.30 Uhr	Entspannungstraining nach Jacobson	
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	Faszienrollentraining	Taiji	Entspannungstraining nach Jacobson	5 Tibeter	
14:15 bis ca. 15.15	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen		Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16.20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
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“	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	
17:00 bis ca. 17.45		Informationsgespräch Tibetische Medizin		Informationsgespräch Tibetische Medizin			
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik		Numerologie-Vortrag	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)