



Sport- und Freizeitprogramm

2. - 8. Mai 2011

| Zeit | Montag 2.5 | Dienstag 3.5 | Mittwoch 4.5 | Donnerstag 5.5 | Freitag 6.5 | Samstag 7.5 | Sonntag 8.5 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 8 | Der Sonnengruß 20 min | Aqua Qi Gong 20 min | Der Sonnengruß 20 min | Aqua Fresh 20 min | Der Sonnengruß 20 min | Aqua Qi Gong 20 min | Der Sonnengruß 20 min |
| 8 | | | | Gemütlicher Lauf für 3 Anfänger 45 min | | | |
| 8.45 | Die 8 Schätze- Qi Gong* 45 min | Muskelentspannung 2 nach Jacobson* 45 min | Tibetische Gesundheits- übungen* 30 min | Die 8 Schätze- Qi Gong* 45 min | Muskelentspannung 2 nach Jacobson* 45 min | | Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min |
| 9 | | | | | | Geführte Entspannung in der Salzgrotte** 45 min | 6 |
| 10 | Einführung Fitnessgeräte 20 min | Einführung Fitnessgeräte 20 min | Einführung Fitnessgeräte 20 min | Einführung Fitnessgeräte 20 min | Einführung Fitnessgeräte 20 min | Einführung Fitnessgeräte 20 min | |
| 10.30 | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min |
| 11 | Sport Info 30 min | Sport Info 30 min | Sport Info 30 min | Sport Info 30 min | Sport Info 30 min | Sport Info 30 min | |
| 11 | Bodystyling* 60 min | Thai BoRobix* 60 min | Bodystyling* 60 min | Pilates* 60 min | Step Aerobic* 60 min | Bodystyling* 60 min | Wirbelsäulentraining* 2 60 min |
| 12.15 | Aqua Jogging* 45 min | Aqua Jogging* 45 min | Aqua Jogging* 45 min | Aqua Jogging* 45 min | Aqua Jogging* 45 min | Aqua Jogging* 45 min | |
| 13 | Hausführung ab 5 Personen 60 min | | Hausführung ab 5 Personen 60 min | Technikführung 60 min | | Hausführung ab 5 Personen 60 min | |
| 13.15 | Qi Gong im Römischen Schwitzbad 20 min | Qi Gong im Römischen Schwitzbad 20 min | Qi Gong im Römischen Schwitzbad 20 min | Qi Gong im Römischen Schwitzbad 20 min | Qi Gong im Römischen Schwitzbad 20 min | Qi Gong im Römischen Schwitzbad 20 min | Qi Gong im Römischen Schwitzbad 20 min |
| 13.30 | Stretching* 60 min | MBT® Masai Walking* 45 min | Nordic Walking* 60 min | Geführte Radtour* 4 120 min | MBT® Masai Walking* 45 min | | |
| 14 | Geführte Entspannung im Bio Sanarium 20 min | Geführte Entspannung im Bio Sanarium 20 min | Geführte Entspannung im Bio Sanarium 20 min | Geführte Entspannung im Bio Sanarium 20 min | Geführte Entspannung im Bio Sanarium 20 min | Geführte Entspannung im Bio Sanarium 20 min | Geführte Entspannung im Bio Sanarium 20 min |
| 14.30 | Palatschinken- stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr | Palatschinken- stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr | Palatschinken- stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr | Palatschinken- stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr | Palatschinken- stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr | Palatschinken- stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr | Palatschinken- stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr |
| 15.15 | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min | Aqua Fitness 15 min |
| 16 | Nordic Walking* 60 min | Wirbelsäulen- training* 60 min | Stretching* 60 min | Wirbelsäulen- training* 60 min | Stretching* 60 min | Nordic Walking* 60 min | |
| 16 | Geführte Entspannung im Bio Sanarium | Geführte Entspannung im Bio Sanarium | Geführte Entspannung im Bio Sanarium | Geführte Entspannung im Bio Sanarium | Geführte Entspannung im Bio Sanarium | Geführte Entspannung im Bio Sanarium | |
| 16.30 | | Dorfwanderung mit 4 Besuch des Kräutermuseums ca. 120 min | | | | | |

Bitte wenden!

| Zeit | Montag 2.5 | Dienstag 3.5 | Mittwoch 4.5 | Donnerstag 5.5 | Freitag 6.5 | Samstag 7.5 | Sonntag 8.5 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 17.15 | Chakren Meditation** 30 min | Chakren Meditation** 30 min | Chakren Meditation** 30 min | Chakren Meditation** 30 min | Chakren Meditation** 30 min | Chakren Meditation** 30 min | |
| 18.30 | Nordic Walking und Lauftreff Treffpunkt: Caféhaus ab 35 min | | | | | | |
| ab 19.30 | Live Musik mit "Gabor Et Gabor" in der Hotelbar "KlimBim" | | Stimmungsvolles auf der Gitarre mit "Tom Rohm" in der Hotelbar "KlimBim" | | Swing Et Blues mit der "Beisl Band" in der Hotelbar "KlimBim" | Amerikan Bar- Night mit "Tom's Crew" in der Hotelbar "KlimBim" | |

Kostenlose Teilnahme bei allen grau hinterlegten Einheiten

* Sporteinheit: € 7,50 /Person oder Sportkarte € 40,00

** Yoga, Yoga Nidra: € 14,00 / Person, ab 3 Personen

Geführte Entspannung in der Salzgrotte: € 19,00 / Person, ab 2 Personen

Chakren Meditation: € 15,00 pro Person, für 2 Personen im Aqua Viva Raum, Anmeldung in die Teilnehmerliste an der Spa Reception, Treffpunkt vor dem Aqua Viva Raum

Treffpunkte

1: Außenthalbecken

2: Gymnastikraum „IchFürMich“

3: Spa Reception

4: Hotelreception

5: Therapiereception

6: Salzgrotte

7: Vulkania Außenthalbecken

8: Vulkania Terrasse "Klein Et Fein"

9: Aqua Viva Raum

Um Ihnen bei allen Programmpunkten eine optimale Trainingsqualität bieten zu können, bitten wir Sie, sich für die Sporteinheiten mind. 30 min vor der Einheit in die Teilnehmerliste an der Spa Reception einzutragen.

Bitte für folgende Einheiten direkt an der Saunabar eintragen: Geführte Entspannung, Qi Gong im römischen Schwitzbad

Detaillierte Informationen entnehmen Sie unserer aktuellen Teilnehmerliste an der Spa Reception.

Für die Hausführung und die Technikführung empfehlen wir wetterfeste Kleidung.

Änderungen vorbehalten!