

IHR VITALITÄTSPROGRAMM

vom 08. März 2010 bis 14. März 2010

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG								
07:00								07:00							
07:15								07:15							
07:30		Aktives Erwachen Treffpunkt Hotelrezeption	Aufbau-Laufen			Aktives Erwachen Treffpunkt Hotelrezeption	Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	07:30							
07:45	Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption									07:45					
08:00			Laufen		Aufbau-Laufen			08:00							
08:15									08:15						
08:30					Laufen			08:30							
08:45	Einführung Kraftkammer	Bodystyling*	Pezzball- gymnastik*				Einführung Kraftkammer		08:45						
09:00								09:00							
09:15								09:15							
09:30	Wirbelsäulen- Gymnastik*	Wirbelsäulen- Gymnastik*	Wirbelsäulen- Gymnastik*		Wirbelsäulen- Gymnastik*	Wirbelsäulen- Gymnastik*		09:30							
09:45										09:45					
10:00								10:00							
10:15								10:15							
10:30		Qi Gong*			Qi Gong		Wirbelsäulen- Gymnastik*	10:30							
10:45										10:45					
11:00									Übungen mit dem Theraband*	11:00					
11:15								11:15							
11:30								11:30							
11:45	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH		11:45							
12:00														12:00	
12:15															12:15
12:30															12:30
13:00															13:00
13:15								13:15							
13:30	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption		Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption		13:30							
13:45														13:45	
14:00															14:00
14:15															14:15
14:30															14:30
14:45								14:45							
15:00								15:00							
15:15								15:15							
15:30								15:30							
15:45								15:45							
16:00	Entspannen*		Körper & Geist aktivieren	Einführung in die Meditation		Stretching*		16:00							
16:15											16:15				
16:30								16:30							
16:45								16:45							
17:00									17:00						
17:15									17:15						
17:30									17:30						
17:45									17:45						
18:00									18:00						

* findet im Gymnastikraum im Therapiezentrum statt.

Diese Angebote können Sie als unser Hotelgast kostenlos nutzen!

Anderungen sind vorbehalten.

China-Vital

Bio-Vital