

IHR VITALITÄTSPROGRAMM

vom 29. März 2010 bis 04. April 2010

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
07:00								07:00
07:15								07:15
07:30		Aktives Erwachen Treffpunkt Hotelrezeption	Aufbau-Laufen	Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption	Aufbau-Laufen			07:30
07:45	Nordic Walking Treffpunkt Hotelrezeption							07:45
08:00			Laufen		Laufen			08:00
08:15								
08:30							Qi Gong*	08:30
08:45								08:45
09:00	Einführung Kraftkammer	Bodystyling*	Pezzball- gymnastik*	Übungen mit dem Theraband*	Bodystyling*			09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45	Wirbelsäulen- Gymnastik*	Wirbelsäulen- Gymnastik*	Wirbelsäulen- Gymnastik*	Wirbelsäulen- Gymnastik*	Wirbelsäulen- Gymnastik*			09:45
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00		Qi Gong*			Qi Gong	Qi Gong		11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH	ZEIT FÜR MICH		12:15
12:30								12:30
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption	Wanderung Treffpunkt Hotelrezeption			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								16:00
16:15	Entspannen*		Qi Gong	Qi Gong	Stretching*			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!							China-Vital	
Anderungen sind vorbehalten.							Bio-Vital	