



Sport- und Freizeitprogramm

14. - 20. Mai 2012

Zeit	Montag 14.5	Dienstag 15.5	Mittwoch 16.5	Donnerstag 17.5	Freitag 18.5	Samstag 19.5	Sonntag 20.5
8	Der Sonnengruß mit Meister Anand 20 min	Sonnenmudra im Wasser mit Meister Anand 20 min	Der Sonnengruß mit Meister Anand 20 min	Aqua Fresh 20 min	Der Sonnengruß mit Meister Anand 20 min	Aqua Qi Gong 20 min	Der Sonnengruß 20 min
8.45	Pranayama - Vedische Atemübungen mit Meister Anand* 45 min	Yoga Basics mit Meister Anand** 60 min	Yoga Nidra mit Meister Anand** 60 min	Nordic Walking* 60 min	Pranayama - Vedische Atemübungen mit Meister Anand* 45 min		Die 8 Schätze- Qi Gong 45 min
9						Geführte Entspannung** in der Salzgrotte 45 min	
10	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	Zumba** 60 min	Bodystyling* 60 min	Wirbelsäulen-training* 60 min	Pilates* 60 min	Zumba** 60 min	
12.15	Aqua Jogging* 45 min	Aqua Jogging* 45 min	Aqua Jogging* 45 min		Aqua Jogging* 45 min	Aqua Jogging* 45 min	
13	Hausführung 60 min	Führung Geomantischer Pfad ca. 90min	Hausführung 60 min	Technikführung 60 min		Hausführung 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	MBT® Masai Walking* 45 min	Nordic Walking* 60 min	Nordic Walking* 60 min		MBT® Masai Walking* 45 min	Nordic Walking* 60 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
14.30	Palatschinken-stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinken-stunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Zotterzeit 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	Zotterzeit 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
15.30		Dorfwanderung mit Frau Groß und Besuch des Kräutermuseums ca. 120 min					
16	Stretching* 60 min	Wirbelsäulen-training* 60 min	Stretching* 60 min	Bauch Spezial* 30 min	Stretching* 60 min	Wirbelsäulen-training* 60 min	
16	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		

Bitte wenden!

Zeit	Montag 14.5	Dienstag 15.5	Mittwoch 16.5	Donnerstag 17.5	Freitag 18.5	Samstag 19.5	Sonntag 20.5
17.15	Chakren Meditation** im Biosanarium 30 min	Chakren Meditation** im Biosanarium 30 min	Geführte Entspannung** im Bio Sanarium 20 min		Chakren Meditation** im Biosanarium 30 min	Chakren Meditation** im Biosanarium 30 min	
18.30	Nordic Walking und Lauftreff Treffpunkt: Caféhaus ab 35 min						
18.30	Yagya Glücksritual 8 mit Meister Anand 30 min		Yagya Glücksritual 8 mit Meister Anand 30 min		Yagya Glücksritual 8 mit Meister Anand 30 min		
ab 19.30	Live Musik mit "Night & Day" in der Hotelbar "KlimBim"		Stimmungsvolles auf der Gitarre mit "Tom Rohm" in der Hotelbar "KlimBim"		Swing & Blues mit der "Beisl Band" in der Hotelbar "KlimBim"	Amerikan Bar- Night mit "Pop & Livia" in der Hotelbar "KlimBim"	

Kostenlose Teilnahme bei allen grau hinterlegten Einheiten

* Sporteinheit: € 8,00 /Person oder Sportkarte € 45,00

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

Geführte Entspannung in der Salzgrotte: € 19,00 / Person, ab 2 Personen, Anmeldung in die Teilnehmerliste an der Spa Reception

Chakren Meditation: € 9,00 pro Person, ab 3 Personen, Anmeldung in die Teilnehmerliste an der Saunabar, Treffpunkt vor dem Biosanarium

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

Treffpunkte

1: Außenthermalbecken

2: Gymnastikraum „IchFürMich“

3: Spa Reception

4: Hotelreception

5: Gesundheit & Schönheit

6: Salzgrotte

7: Vulkania Außenthermalbecken

8: Vulkania Terrasse "Klein & Fein"

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.

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

Für die Hausführung, Führung Geomantischer Pfad und die Technikführung empfehlen wir wetterfeste Kleidung.

Änderungen vorbehalten!

