Aktiv- & NaturprogrammFür diese Aktivitäten ist körperliche Gesundheit Voraussetzung!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 Uhr	08.00 Uhr	10.00 Uhr	08.00 Uhr	08.00 Uhr	08.00 Uhr	09.30 Uhr
'oga	Yoga	Yoga	Yoga 50 min	Yoga 50 min	Yoga	Traumreise im Ruheraum
0 min	90 min	90 min	50 min	30 111111	50 min	20min
9.30 Uhr	10.00 Uhr	12.00 Uhr Qi Gong	09.30 Uhr Aquafit	09.30 Uhr Traumreise im Ruheraum	09.30 Uhr Rückenfit	11.00 Uhr Faszientraining
<mark>ückenfit</mark> 5min	Gymnastik mit Pezziball 25min	25min	25min	25min	25min	25min
	11.30 Uhr	13.00 Uhr	10.00 Uhr Rückenfit	10.00 Uhr Geführte Wanderung mit der	10.00 Uhr Stretching	
<u>0.30 Uhr</u>	5 Tibeter	NORDIC WALKING	25min	Chefin des Hauses	25min	12.30 Uhr
quafit	25min	90 min	10.00 Uhr	10.00 Uhr	10.30 Uhr	Aquafit 25min
ōmin		14.00 Uhr	Geführte Wanderung mit dem Chef	Thera-Band Training	Trainingsbetreuung im Fitnessraum	2311111
	12.30 Uhr	Workout & Stretching	des Hauses auf unseren Murmelebau mit anschließender	25min	25min	40.00.111
<u>1.00 Uhr</u>	Pilates 60min	50min	Bergbrotzeit	10.30 Uhr	11.00 Uhr	13.00 Uhr NORDIC WALKING
rainingsbetreuung im	COMMI	15.00 Uhr		Bauchtraining	Aquafit	90 min
<mark>tnessraum</mark> ōmin		Peeling im Soledampfbad	10.30 Uhr	25min	25min	
2111111	13.00 Uhr		Bauchtraining	11.00 Uhr		
	Geführte Wanderung mit der Chefin	15.30 Uhr	25min	Beintraining	13.00 Uhr	<u>14.00 Uhr</u>
<u>.30 Uhr</u>	des Hauses zu unserm Hausstall mit	Aquafit	11.00 Uhr	25min	Geführte Wanderung mit dem	Stretching
eintraining	anschließender Nachmittagsjause	25min	Balancetraining	15.00 Uhr	Seniorchef des Hauses	25min
ōmin		16.00 Uhr	25min	Faszientraining		
	44.4	Yoga		25min	15.00 Uhr	14.30 Uhr Saunaaufguss in der
<u>3.00 Uhr</u>	14.15 Uhr Progressive Muskelentspannung	90min			Peeling im Soledampfbad	Lehmsauna
eführte Wanderung mit dem	30min		16.30 Uhr	15.30 Uhr		
Seniorchef des Hauses			Saunaaufguss in der Lehmsauna	Saunaaufguss in der Vitalsauna		16.30 Uhr Saunaaufguss in der
	15.00 Uhr	15.30 Uhr			16.30 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna	Eventsauna
l.30 Uhr	Bauch Beine Po	Saunaaufguss in der Vialsauna		18.00 Uhr	Saunaauiguss iii der Eventsauna	
aunaaufguss in der Vitalsauna	50min		18.00 Uhr Saunaaufguss in der Eventsauna	Saunaaufguss in der Eventsauna		18.00 Uhr Saunaaufguss in der
		18.00 Uhr	Sauriaadiguss iii dei Evertisadiia	2101110000110	18.00 Uhr	Eventsauna
: 20 Hbr		Saunaaufguss in der Eventsauna			Saunaaufguss in der Eventsauna	
5.30 Uhr eeling im Soledampfbad	16.30 Uhr Saunaaufguss in der Lehmsauna	ab 21.00 Uhr Tanz und Musik mit DJ			, and the second	
		an unserer Hotelbar				
3.00 Uhr						
aunaaufguss in der Eventsauna	18.00 Uhr				ab 21.00 Uhr	von 19.00 bis 21.00 Uhr
•	Saunaaufguss in der Eventsauna				Tanz und LIVE Musik an unserer Hotelbar	Mundartmusik mit Heidi von Tisch zu Tisch