



Wochenprogramm

5. – 11. Mai 2008

Zeit	MONTAG 5.5.	DIENSTAG 6.5.	MITTWOCH 7.5.	DONNERSTAG 8.5.	FREITAG 9.5.	SAMSTAG 10.5.	SONNTAG 11.5.
8	Aqua Qi Gong 20 min 1	Der Sonnen- gruß Yoga 20 min 2	Aqua Fresh 20 min 1	Aqua Qi Gong 20 min 1	Der Sonnen- gruß Yoga 20 min 2	Aqua Qi Gong 20 min 1	Aqua Fresh 20 min 1
8.45	Meridiandeh- nungen* 45 min 2	Das 5 Elemente Training * 45 min 2	Die 8 Schätze – Qi Gong* 45 min 2	Tibetische Gesundheits- übungen*30 min 2	Muskelent- spannung* 45 min 2	Bauch Spezial* 30 min 2	Tibetische Gesundheits- bungen*30 min 2
10	Einführung Fitnessgeräte 20 min 3		Einführung Fitnessgeräte 20 min 3		Einführung Fitnessgeräte 20 min 3		
10.30	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1
11	Bauch Beine Po* 60 min 2	Pilates* 60 min 2	Bodystyling* 60 min 2	Spinning* 60 min 2	Thai BoRobix* 60 min 2	Aqua Jogging* 45 min 3	Wirbelsäulen- training* 60 min 2
11.20	Banja – Russischer Aufguss*** ca 60 min	Banja – Russischer Aufguss*** ca 60 min	Banja – Russischer Aufguss*** ca 60 min	Banja – Russischer Aufguss*** ca 60 min	Banja – Russischer Aufguss*** Ca 60 min		
12.15	Aqua Jogging* 45 min 3	Aqua Jogging* 45 min 3	Aqua Jogging* 45 min 3	Aqua Jogging* 45 min 3	Aqua Jogging* 45 min 3	Das 5 Elemente Training * 45 min 2	
13	Hausführung 60 min 4		Hausführung 60 min 4	Technikführung 60 min 4		Hausführung 60 min 4	
13.15	Qi Gong im Römi- schen Schwitzbad 20 min	Qi Gong im Römi- schen Schwitzbad 20 min	Qi Gong im Römi- schen Schwitzbad 20 min	Qi Gong im Römi- schen Schwitzbad 20 min	Qi Gong im Römi- schen Schwitzbad 20 min	Qi Gong im Römi- schen Schwitzbad 20 min	Qi Gong im Römi- schen Schwitzbad 20 min
13.30	Nordic Walking* 60 min 3	Roller Tour * 60 min 4	Masai mbt® walking* 45 min 3	Gemütlicher Laufausflug * 60 min 3	Masai mbt® walking* 45 min 3	Nordic Walking* 60 min 4	
14	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min
14.45							Aqua Fitness 15 min 1
15			Geomantischer Pfad**** 60 min 4				
15.15	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Geführte Ent- spannung im Bio Sanarium 20 min
15.30	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 15:30 – 17 Uhr € 4,50 pro Portion	Palatschinkenstun- de im Restaurant RegenTag 15:30 – 17 Uhr € 4,50 pro Portion Dorfwanderung mit Frau Groß Ca. 120 min	Palatschinkenstun- de im Restaurant RegenTag 15:30 – 17 Uhr € 4,50 pro Portion	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 15:30 – 17 Uhr € 4,50 pro Portion	Palatschinkenstun- de im Restaurant RegenTag 15:30 – 17 Uhr € 4,50 pro Portion	Palatschinkenstun- de im Restaurant RegenTag 15:30 – 17 Uhr € 4,50 pro Portion	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 15:30 – 17 Uhr € 4,50 pro Portion

Zeit	MONTAG 5.5.	DIENSTAG 6.5.	MITTWOCH 7.5.	DONNERSTAG 8.5.	FREITAG 9.5.	SAMSTAG 10.5.	SONNTAG 11.5.
16	Easy Kick Boxing* 4 60 min	Wirbelsäulentrai- ning* 2 60 min	Stretching* 2 60 min	Easy Kickboxing * 4 60min	Wirbelsäulen- training* 4 60 min	Stretching* 4 60 min	
	Geführte Ent- spannung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min		Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min		
16.30	Aqua Fitness 1 15 min	Aqua Fitness 1 15 min	Aqua Fitness 1 15 min	Aqua Fitness 1 15 min		Yoga** 2 60 min	
17.15	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio ss Sanarium 20 min	Geführte Entspan- nung im Bio ss Sanarium 20 min	
17.30				Yoga** 3 60 min		Live Musik mit der Gruppe „Pop“ Restaurant Lebensfroh	
18.30	Lauf- & Nordic Walkingtreff Treffpunkt Cafehaus					Candle Light- Dinner mit Pianomusik, Restaurant „GenussReich“	
ab 19			Stimmungsvolles auf der Gitarre mit „Tom Rohm“ Hotelbar KlimBim	Live Musik mit „Night & Day“ Hotelbar KlimBim			
ab 19.30					Swing & Blues mit der "Beisl Band" Hotelbar KlimBim	Live Musik mit „Gabor & Gabor“ Hotelbar KlimBim	Latino-Night mit der Gruppe „Montevideo“ Hotelbar KlimBim

Kostenlose Teilnahme bei allen grau hinterlegten Einheiten

* Sporteinheit: € 7,00 /Person oder Sportkarte € 35,00

** Yoga: € 14,00 /Person

*** Banja – Russischer Aufguss: € 14,00 / Person, Teilnehmerzahl 2 Personen, Anmeldung an der Saunabar,
Anmeldeschluss 10.30 Uhr

**** Geomantischer Pfad: € 3,00 / Person

Treffpunkte

1: Außenthalbecken

3: Spa Reception

2: Gymnastikraum "IchFürMich"

4: Hotelreception

- "Um Ihnen bei allen Programmpunkten eine optimale Trainingsqualität bieten zu können, bitten wir Sie, sich für die Sporteinheiten und den Geomantischen Pfad in die Teilnehmerliste an der Spa Reception einzutragen"
- Bitte für folgende Einheiten direkt an der Saunabar eintragen: Geführte Entspannung, Qi Gong im römischen Schwitzbad
- Zur Hausführung und zur Technikführung wird wetterfeste Kleidung empfohlen.
- Detaillierte Informationen entnehmen Sie unserer aktuellen Teilnehmerliste an der Spa Reception.
- Änderungen vorbehalten!