

# AKTIVPROGRAMM

14. bis 20. Oktober 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>NORDIC WALKING</b> 09.30 BIS 11.00 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: RECEPTION   ETAGE -1	<b>WANDERUNG ZUR SEEKARSPITZE</b> 08.30 BIS 16.00 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: RECEPTION   ETAGE -1	<b>WANDERUNG ZUR KÖGLALM</b> 09.30 BIS 13.00 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: RECEPTION   ETAGE -1	<b>WALDBADEN MIT BIOPHILIAEFFEKT</b> 09.30 BIS 12.00 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: RECEPTION   ETAGE -1	<b>WANDERUNG ZUR BRÜNDLALM</b> 09.30 BIS 11.30 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: RECEPTION   ETAGE -1	<b>FASZIENTRAINING</b> 09.30 BIS 10.50 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	<b>WALDBADEN MIT BIOPHILIAEFFEKT</b> 09.30 BIS 12.00 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: RECEPTION   ETAGE -1
<b>INSELTRAINING</b> 13.30 BIS 14.50 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	<b>GET IN SHAPE</b> 09.30 BIS 10.30 UHR MIT MICHAEL   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>MERIDIAN DEHNUNGEN NACH MAKKO HO</b> 10.00 BIS 11.00 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>KLANGREISE</b> 11.00 BIS 12.00 UHR MIT ANNA   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>PILATES</b> 13.30 BIS 14.30 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>STRETCHING</b> 11.30 BIS 12.30 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>NORDIC WALKING</b> 09.30 BIS 11.00 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: RECEPTION   ETAGE -1
<b>MEDITATION</b> 16.00 BIS 17.00 UHR MIT ANNA   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>RÜCKENFIT</b> 15.00 BIS 15.50 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>YOGA</b> 11.30 BIS 12.50 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	<b>TIEFENENTSPANNUNG</b> 12.30 BIS 13.30 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>RÜCKENFIT</b> 15.00 BIS 16.00 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>SAUNAAUFGUSS</b> 17.00 & 18.00 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA   ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	<b>BEWUSSTES ATMEN</b> 12.30 BIS 13.30 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2
<b>SAUNAAUFGUSS</b> 16.30 & 17.30 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA   ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	<b>YOGA</b> 16.00 BIS 17.20 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00	<b>BEWUSSTES ATMEN</b> 13.00 BIS 14.00 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>FEUER LOOP ATMEN</b> 16.00 BIS 17.20 UHR MIT ANNA   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2	<b>ERLEBNISVORTRAG „GESUNDHEIT“</b> 16.00 BIS 17.00 UHR MIT MAG.ULRIKE LEMBKE BESPRECHUNGSRAUM   ETAGE 3		<b>PILATES</b> 14.00 BIS 15.00 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2
	<b>SAUNAAUFGUSS</b> 16.30 & 17.30 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA   ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)	<b>SAUNAAUFGUSS</b> 18.00 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA   ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)		<b>YOGA</b> 16.30 BIS 17.50 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2 KOSTENBEITRAG: EUR 15,00		<b>SAUNAAUFGUSS</b> 16.30 & 17.30 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA   ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)
	<b>TIEFENENTSPANNUNG</b> 17.30 BIS 18.30 UHR MIT DETLEF   TREFFPUNKT: GYMNASTIKRAUM   ETAGE 2			<b>SAUNAAUFGUSS</b> 16.30 & 17.30 UHR MIT MARCUS   TREFFPUNKT: FINNISCHE SAUNA   ETAGE 1 (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)		

Wir bitten um Anmeldung an der Reception. Für Fragen, Wander- oder Ausflugstipps steht Ihnen das Receptionsteam gerne zur Verfügung!