

# Aktiv- & Sportprogramm vom 16.10.2017 – 22.10.2017

Für diese Aktivitäten ist körperliche Gesundheit Voraussetzung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag.	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p><b>09.00 Uhr</b> Morgengymnastik 30 min</p> <p><b>10.00 Uhr</b> Wanderung mit Wanderführer Oswald Dauer: ca. 2-3 Stunden Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption</p> <p><b>10:00 Uhr</b> Thera-Band Training 30 min</p> <p><b>11.30 Uhr</b> Trainingsbetreuung im Fitnessraum 30 min</p> <p><b>12.00 Uhr</b> Aquafit 30 min</p> <p><b>13.00 Uhr</b> Relax mit Traumreise 30 min</p> <p><b>14.00 Uhr</b> Balance Training 30 min</p> <p><b>15.00 Uhr</b> Faszientraining mit der Faszienrolle 30 min</p> <p><b>16.00 Uhr</b> Bauchtraining 30 min</p> <p><b>17.15 Uhr</b> Saunaaufguss in der finnischen Sauna</p>	<p><b>09.00 Uhr</b> Morgengymnastik 30 min</p> <p><b>10.00 Uhr</b> Wanderung mit Wanderführer Oswald Dauer: ca. 2-3 Stunden Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption</p> <p><b>10:00 Uhr</b> Balance Training 30 min</p> <p><b>11.00 Uhr</b> Trainingsbetreuung im Fitnessraum 30 min</p> <p><b>12.00 Uhr</b> Rückenfit 30 min</p> <p><b>13:00 Uhr</b> Aquafit 20 min</p> <p><b>14.00 Uhr</b> Ganzkörper Training 30 min</p> <p><b>15.00 Uhr</b> Stretching 30 min</p> <p><b>16.00 Uhr</b> Tiefenentspannung 30 min</p> <p><b>17.15 Uhr</b> Faszientraining mit der Faszienrolle 45 min</p>	<p><b>09.15 Uhr</b> Stretching mit der Faszienrolle 30 min</p> <p><b>10.00 Uhr</b> Wanderung mit Wanderführer Oswald Dauer: ca. 2-3 Stunden Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption</p> <p><b>10:00 Uhr</b> Thera-Band Training 30 min</p> <p><b>12:30 Uhr</b> Aquafit 20 min</p>	<p><b>09.00 Uhr</b> Stretching mit der Faszienrolle 25 min</p> <p><b>09.30 Uhr</b> Beintraining 25min</p> <p><b>10.00 Uhr</b> Wanderung mit Wanderführer Oswald Dauer: ca. 2-3 Stunden Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption</p> <p><b>13.00 – 22.00 Uhr</b> Warther Hof Stand Hausgemachte Produkte und Käse von unserer Alm an der Rezeption</p> <p><b>13:00 Uhr</b> Aquafit 20 min</p>	<p><b>08.00 – 22.00 Uhr</b> Warther Hof Stand Hausgemachte Produkte und Käse von unserer Alm an der Rezeption</p> <p><b>09.00 Uhr</b> Stretching mit der Faszienrolle 30 min</p> <p><b>10.00 Uhr</b> Rückenfit 30 min</p> <p><b>12.30 Uhr</b> Aquafit 30 min</p> <p><b>13.30 Uhr</b> Entspannungsreise 30 min</p> <p><b>14.30 Uhr</b> Stretching 30 min</p>	<p><b>08.00 – 13.00 Uhr</b> Warther Hof Stand Hausgemachte Produkte und Käse von unserer Alm an der Rezeption</p>
<b>14:30– 15:30 Uhr</b> Damensauna	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b> Herrensauna			<b>14:30– 15:30 Uhr</b> Damensauna	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b> Herrensauna	
		<b>ab 18:30 Uhr</b> Italienisches Vorspeisenbuffet in unserem Buffetraum			<b>ab 18.30 Uhr</b> Österreichischer Abend in unserem Buffetraum	<b>ab 18:30 Uhr</b> Dessertbuffet in unserem Buffetraum