

**„Well-In“ Aktiv – Programm“**  
Anmeldungen bitte an der Information (gegenüber der Hotelbar)

<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>	<b>SONNTAG</b>
8.00-9.00 Uhr <u><b>Oi-Gong</b></u> Energie-Übungen Anm. bis Sonntag 20.30 Uhr ab 2 Pers.	<u><b>High light</b></u> Jeden Dienstag bis 11.00 Uhr <b>Frühstück</b>  8.00-9.00 Uhr <u><b>Nordic Walking</b></u> im Freien mit Stöcken oder Smovey´s Anm. bis Montag 20.30 Uhr ab 2 Pers.	8.00-9.00 Uhr <u><b>Yoga</b></u> keine Vorkenntnisse nötig. Anm. bis Dienstag 20.30 Uhr ab 2 Pers.	8.00-9.00 Uhr <u><b>Tai-Chi</b></u> Atemgymnastik – bei <b>Schönwetter im Zengarten</b> Anmeldung bis Mittwoch 20.30 Uhr ab 2 Pers.	08.00 – 09.00 Uhr <u><b>Gymnastik mit Smovey´s</b></u> Anm. bis Donnerstag 20,30 Uhr ab 2 Pers.	8.00-9.00 Uhr <u><b>Oi-Gong</b></u> Energie-Übungen Anm. bis Freitag, 20.30 Uhr ab 2 Pers.	08.00 – 09.00 Uhr <u><b>Gymnastik mit Smovey´s</b></u> Anm. bis Samstag, 20.30 Uhr ab 2 Pers.
<b>Geführte Meditationen im Aqua-Meditationsraum, oder in Ihrem Zimmer über TV-Gerät von 10.00-11.00 Uhr</b>						
11.00-11.30 Uhr <u><b>Thermalwasser Gymnastik</b></u> mit Smovey´s Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u><b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b></u> mit Smovey´s Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u><b>Thermalwasser- Gymnastik</b></u> mit dem Ball Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u><b>Thermalwasser- Gymnastik</b></u> mit den Noodles Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u><b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b></u> mit Smovey´s Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u><b>Thermalwasser- Gymnastik</b></u> mit Smovey´s Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	9.00 Uhr Gottesdienst in der Pfarrkirche Bad Waltersdorf
<b>Erklärung der Cardio- und Fitnessgeräte</b> <span style="float:right"><b>Täglich von 14.00 Uhr bis 14.30 Uhr</b></span>						
<b>Hausführung im Hotel Thermenhof Paiarl</b> <span style="float:right"><b>Täglich um 15.00 Uhr und 17.30 Uhr</b></span>						
15.00 – 15.30 Uhr <u><b>Gymnastik mit Smovey´s</b></u> Anm. bis 12.00 Uhr ab 2 Pers.	14.00-16.00 Uhr <u><b>Stadt-Führung „historisches Hartberg“</b></u> Altstadtführung & Puppen-Kunst-Galerie mit Erwin Paiarl Beitrag € 10,- Ab 4 Pers. Anmeldung bis Montag 20.00 Uhr	14.00 – 15.00 Uhr <u><b>Nordic Walking</b></u> im Freien, mit Stöcken oder Smovey´s Anm. bis 12.00 Uhr, ab 2 Pers..	15.00 – 15.30 Uhr <u><b>Gymnastik mit Smovey´s</b></u> Anm. bis 12.00 Uhr ab 2 Pers.	14.30-15.00 Uhr <u><b>Thermalwasser- Gymnastik</b></u> mit Smovey´s Anm. bis 12.00 Uhr ab 2 Pers.	12.00 Uhr <u><b>Schaukochen Tipps für Zuhause</b></u>  14.00-15.00 Uhr <u><b>Nordic Walking</b></u> im Freien, mit Stöcken oder Smovey´s Anm. 12.00 Uhr ab 2 Pers.	10.00-10.30 Uhr <u><b>Thermalwasser- Gymnastik</b></u> mit den Noodles Anm. bis 09.00 Uhr ab 2 Pers.
<b>Geführte Meditationen im Aqua-Meditationsraum, oder in Ihrem Zimmer über TV-Gerät von 15.00-16.00 Uhr</b>						
17.30 Uhr <u><b>Geführtes Sauna – Erlebnis</b></u> mit (Spezialaufguss) Anm. bis 14.00 Uhr ab 4 Pers.	16.00-17.00 Uhr <u><b>Pilates</b></u> Training aus der Mitte Anm. bis 12.00 Uhr ab 2 Pers.  18.00 Uhr <u><b>Begrüßungscocktail</b></u> in der Hotelhalle	17.30 Uhr <u><b>Geführtes Sauna – Erlebnis</b></u> mit (Spezialaufguss) Anm. bis 14.00 Uhr ab 4 Pers.	17.30 Uhr <u><b>Geführtes Sauna - Erlebnis</b></u> mit (Spezialaufguss) Anmeldung bis 12.00 Uhr, ab 4 Pers.  20.30 Uhr <u><b>Weinverkostung</b></u> mit Dipl. Sommelier und Weinakademiker Hr. Valentin Beitrag € 20,- pro Person Anm. bis 12.00 Uhr ab 6 Personen	16.00-17.00 Uhr <u><b>Taoistische Selbstheilungs- Übungen</b></u>  17.10-18.15 Uhr <u><b>Chakren-Meditation</b></u> Beitrag € 10,- pro Person Anm. bis 15.00 Uhr mit Rudi Pichler ab 2 Personen	17.30 Uhr <u><b>Geführtes Sauna – Erlebnis</b></u> mit (Spezialaufguss) Anm. bis 14.00 Uhr ab 4 Pers.	

Änderungen vorbehalten!