

„Well-In“ Aktiv – Programm“

Anmeldungen bitte an der Information (gegenüber der Hotelbar). Die aktuellen Zeiten finden Sie im Well-In-Blatt

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG						
<u>Oi-Gong</u> Energie-Übungen, ab 2 Personen	<u>High light</u> Jeden Dienstag bis 11.00 Uhr Frühstück <u>Nordic Walking</u> im Freien mit Stöcken oder Smovey´s ab 2 Personen	<u>Yoga</u> keine Vorkenntnisse nötig, ab 2 Personen	<u>Tai-Chi</u> Atemgymnastik – bei Schönwetter im Zengarten, ab 2 Personen	<u>Body Styling</u> ab 2 Personen	<u>Oi-Gong</u> Energie-Übungen, ab 2 Personen	<u>Pilates</u> ab 2 Personen
Geführte Meditationen im Aqua-Meditationsraum, oder in Ihrem Zimmer über TV-Gerät von 10.00-11.00 Uhr						
<u>Thermalwasser Gymnastik</u> mit Noodles, ab 2 Personen	<u>Wirbelsäulen- Gymnastik</u> ab 2 Personen	<u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit Smovey´s, ab 2 Personen	<u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit den Noodles, ab 2 Personen	<u>Wirbelsäulen- Gymnastik</u> ab 2 Personen	<u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit Smovey´s, ab 2 Personen	9.00 Uhr Gottesdienst in der Pfarrkirche Bad Waltersdorf
NACHMITTAG						
Erklärung der Cardio- und Fitnessgeräte. Hausführung im Hotel Themenhof Paiarl.						
<u>Gymnastik mit Smovey´s</u> ab 2 Personen	<u>Stadt-Führung „historisches Hartberg“</u> Altstadtführung & Puppen-Kunst-Galerie mit Erwin Paiarl Beitrag € 10,-, ab 4 Personen	<u>Nordic Walking</u> im Freien, mit Stöcken oder Smovey´s, ab 2 Personen	<u>Gymnastik mit Smovey´s</u> ab 2 Personen	<u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit Smovey´s, ab 2 Personen	12.00 Uhr <u>Schaukochen Tipps für Zuhause</u> <u>Nordic Walking</u> im Freien, mit Stöcken oder Smovey´s, ab 2 Personen	<u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit den Noodles, ab 2 Personen
Geführte Meditationen im Aqua-Meditationsraum, oder in Ihrem Zimmer über TV-Gerät von 15.00-16.00 Uhr						
<u>Geführtes Sauna – Erlebnis</u> mit Spezialaufguss, ab 4 Personen	<u>Pilates</u> Training aus der Mitte, ab 2 Personen <u>Vortrag über Akupunktmassage und andere Therapieformen</u> ab 2 Personen 18.00 Uhr <u>Begrüßungscocktail</u> in der Hotelhalle	<u>Geführtes Sauna – Erlebnis</u> mit Spezialaufguss, ab 4 Personen	<u>Geführtes Sauna - Erlebnis</u> mit Spezialaufguss, ab 4 Personen <u>Weinverkostung</u> mit Dipl. Sommelier und Weinakademiker Hr. Valentin Beitrag € 20,- pro Person, ab 6 Personen	16.00-17.00 Uhr <u>Taoistische Selbstheilungs- Übungen</u> 17.10-18.15 Uhr <u>Chakren-Meditation</u> Beitrag € 10,- pro Person Anm. bis 15.00 Uhr mit Rudi Pichler, ab 2 Personen	<u>Geführtes Sauna – Erlebnis</u> mit Spezialaufguss, ab 4 Personen	