

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.00-9.00 Uhr <u>Oi-Gong</u> Energie-Übungen bei Schönwetter am Kraftplatz „Keltischer Steinkreis“ Anm. bis Sonntag 20.00 Uhr ab 2 Pers.	<u>High light</u> Jeden Dienstag bis 11.00 Uhr Frühstück 8.00-9.00 Uhr <u>Nordic Walking</u> im Freien mit Stöcken oder Smoveys Anm. bis Montag 20.00 Uhr ab 2 Pers.	8.00-9.00 Uhr <u>Yoga</u> keine Vorkenntnisse nötig. Anm. bis Dienstag 20.00 Uhr ab 2 Pers.	8.00-9.00 Uhr <u>Tai-Chi</u> Atemgymnastik – bei Schönwetter im Zengarten Anmeldung bis Mittwoch 20.00 Uhr ab 2 Pers.	8.00-9.00 Uhr <u>Body Styling</u> Kräftigungsübungen und Dehnübungen! Anm. bis Donnerstag 20.00 Uhr ab 2 Pers.	8.00-9.00 Uhr <u>Nordic Walking</u> im Freien, mit Stöcken oder Smoveys Anm. bis Freitag 20.00 Uhr ab 2 Pers.	8.00-9.00 Uhr <u>Pilates</u> Training aus der Mitte Anm. bis Samstag 20.00 Uhr ab 2 Pers.
Geführte Meditationen im Aqua-Meditationsraum, oder in Ihrem Zimmer über TV-Gerät von 10.00-11.00 Uhr						
11.00-11.30 Uhr <u>Thermalwasser Gymnastik</u> mit Smoveys Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u>Wirbelsäulen- Gymnastik</u> mit Smoveys Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit dem Ball Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit den Noodles Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u>Wirbelsäulen- Gymnastik</u> mit Smoveys Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	11.00-11.30 Uhr <u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit Smoveys Anm. bis 10.00 Uhr ab 2 Pers.	9.00 Uhr Gottesdienst in der Pfarrkirche Bad Waltersdorf
Erklärung der Cardio- und Fitnessgeräte			Täglich von 14.00 Uhr bis 14.30 Uhr			
Hausführung im Hotel Thermenhof Paiarl				Täglich um 15.00 Uhr und 17.30 Uhr		
15.00 – 15.30 Uhr Gymnastik mit Smoveys	14.00-16.00 Uhr <u>Stadt-Führung „historisches Hartberg“</u> Altstadtführung & Puppen-Kunst-Galerie mit Erwin Paiarl Beitrag € 10,- Ab 4 Pers. Anmeldung bis Montag 20 Uhr	14.00-16.00 <u>Radwanderung mit Herrn Erwin Paiarl</u> Anm. bis 12.00 Uhr bei der Information ab 2 Pers. Bei Schönwetter	13.00-17.00 Uhr <u>Golfnachmittag mit Herrn Erwin Paiarl</u> Anm. bis 11.00 Uhr bei der Information ab 2 Pers. Bei Schönwetter	14.30-15.00 Uhr <u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit Smoveys Anm. bis 12.00 Uhr ab 2 Pers.	12.00 Uhr <u>Schaukochen Tipps für Zuhause</u> Erleben Sie ein Spezialgericht in unserer Schauküche! Anm. bis 11.00 Uhr	10.00-10.30 Uhr <u>Thermalwasser- Gymnastik</u> mit den Noodles Anm. bis 09.00 Uhr ab 2 Pers.
Geführte Meditationen im Aqua-Meditationsraum, oder in Ihrem Zimmer über TV-Gerät von 15.00-16.00 Uhr						
17.30 Uhr <u>Geführtes Sauna – Erlebnis</u> mit (Spezialaufguss) Anm. bis 14.00 Uhr ab 4 Pers.	16.00-17.00 Uhr <u>Pilates</u> Training aus der Mitte Anm. bis 12.00 Uhr ab 2 Pers. 18.00 Uhr <u>Begrüßungscocktail</u> in der Hotelhalle	16.00-17.00 Uhr <u>Ayurveda- Informationsstunde mit Dr. Gopakumar</u> Anm. bis 12.00 Uhr ab 2 Pers. (gültig ab Mitte April)	17.30 Uhr <u>Geführtes Sauna - Erlebnis</u> mit (Spezialaufguss) Anmeldung bis 12.00 Uhr, ab 4 Pers. 20.30 Uhr <u>Weinverkostung</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>Taoistische Selbstheilungs- Übungen</u> 17.10-18.15 Uhr <u>Chakren-Meditation</u> Beitrag € 10,- pro Person Anm. bis 14.00 Uhr mit Rudi Pichler ab 2 Personen	17.00-18.00 Uhr <u>Oi-Gong</u> Energie-Übungen bei Schönwetter am Kraftplatz „Keltischer Steinkreis Anmeldung bis 12.00 Uhr ab 2 Pers.	