

GESUNDHEITSPROGRAMM HEILTHERME QUELLENHOTEL BAD WALTERSDORF 2020

Gültig im November 2020

Kurzfristige Änderungen vorbehalten

● sacht/anregend

●● mittel/mäßig

●●● fordernd

ZEIT ORT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 - 09.30 Uhr Ringelblume	LnB Morgenroutine* ●	LnB Morgenroutine* ●	LnB Morgenroutine* ●	LnB Morgenroutine* ●	LnB Morgenroutine* ●	LnB Morgenroutine* ●	LnB Morgenroutine* ●
10.00 - 10.45 Uhr Ringelblume	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●
11.00 - 11.45 Uhr Ringelblume	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●
12.00 - 12.30 Uhr Schwimmbecken	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●
13.00 - 13.30 Uhr Tratschplatzl Urquell	Massagefachberatung	Sportwissenschaftliche Sprechstunde	Massagefachberatung		Massagefachberatung		
13.00 - 14.00 Uhr Ruheoase „Glück“	geführtes Powernapping* € 9,-	geführtes Powernapping* € 9,-	geführtes Powernapping* € 9,-	geführtes Powernapping* € 9,-	geführtes Powernapping* € 9,-	geführtes Powernapping* € 9,-	geführtes Powernapping* € 9,-
14.00 - 14.50 Uhr Thermenrezeption		Hausführung**					
14.00 - 14.30 Uhr Ringelblume	MFT-Training* ●	MFT-Training* ●	MFT-Training* ●	MFT-Training* ●	MFT-Training* ●		
14.45 - 15.15 Uhr Ringelblume	Faszientraining nach LnB* ●	Faszientraining nach LnB* ●	Faszientraining nach LnB* ●	Faszientraining nach LnB* ●	Faszientraining nach LnB* ●		
15.30 - 16.30 Uhr Ringelblume	Liebscher & Bracht Engpassdehnungen* € 9,- ●●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Rückentraining* ●	Liebscher & Bracht Engpassdehnungen* € 9,- ●●		
17.00 - 17.45 Uhr Hotellobby		Gesundheitsstammtisch mit Eva Maria Gradwohl					
17.00 - 17.30 Uhr Schwimmbecken	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●	Aqua-Joggen* ●			
18.30 Uhr Thermenvorplatz			Lauftreff				

*Anmeldung an den Rezeptionen

**Auf Anfrage