

Zeit Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 - 09.00 Hotellobby					Aktives Erwachen* ●● (max. 12 TN)	
09.00 - 09.30 Ringelblume		L&B Morgenroutine* ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine* ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine* ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine* ●● (max. 10 TN)	L&B Morgenroutine* ●● (max. 10 TN)
10.00 - 10.25 Uhr Gymnastikbecken	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●	Wassergymnastik ●
11.00 - 11.45 Uhr Ringelblume	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●	Wirbelsäulen-Gymnastik* ●
12.00 - 12.30 Uhr Schwimmbecken	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●
13.00 - 14.00 Uhr Ruheraum "zum Glück"	Powernapping* ●	Powernapping* ●	Powernapping* ●	Powernapping* ●	Powernapping* ●	
14.00 - 14.50 Uhr Thermenrezeption		Hausführung*				
14.15 - 14.45 Uhr Ringelblume	MFT-Training ●●	MFT-Training ●●	MFT-Training ●●	MFT-Training ●●	MFT-Training ●●	
15.00 - 15.45 Uhr Ringelblume						
15.00 - 16.15 Ringelblume						
16.00 - 17.00 Uhr Ringelblume	L&B Engpassdehnungen* ●● (max. 8 TN)	L&B Engpassdehnungen* ●● (max. 8 TN)	L&B Engpassdehnungen* ●● (max. 8 TN)		L&B Engpassdehnungen* ●● (max. 8 TN)	
17.00 - 17.45 Uhr Hotellobby		Gesundheitsstammtisch				
17.30 - 18.00 Uhr Schwimmbecken						
18.15 - 19.15 Fitnessraum		Queenax / Zirkeltraining* ●●●			Queenax / Zirkeltraining* ●●●	
18.30 Uhr Thermenvorplatz			Lauftreff* ●●			

*Anmeldung an den Rezeptionen erforderlich

Die Kurse sind zum Teil kostenpflichtig. Mehr Infos auf www.heiltherme.at