

# Wochenprogramm

vom 02. Januar bis 23. Dezember 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55  Lockerer Bewegungen im Wasser	<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55  Lockerer Bewegungen im Wasser	<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55  Lockerer Bewegungen im Wasser		<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55  Lockerer Bewegungen im Wasser	<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55  Lockerer Bewegungen im Wasser
	<b>Bewegt in den Tag</b> 08.30 – 08.55  Mit Koordinations- und Gehirntraining	<b>BLACKROLL®</b> 08.30 – 08.55  Regeneration für die Muskulatur	<b>Bewegt in den Tag</b> 08.30 – 08.55  Mit Koordinations- und Gehirntraining		<b>Bewegt in den Tag</b> 08.30 – 08.55  Mit Koordinations- und Gehirntraining	<b>Bewegt in den Tag</b> 08.30 – 08.55  Mit Koordinations- und Gehirntraining
	<b>Entspannung</b> 09.00 – 09.45  Ruhe für Körper und Geist	<b>Antara®</b> 09.00 – 09.45  Kräftiger Rücken, flacher Bauch	<b>Entspannung</b> 09.00 – 09.45  Ruhe für Körper und Geist		<b>Antara®</b> 09.00 – 09.45  Kräftiger Rücken, flacher Bauch	
		<b>Gesundheitsvortrag</b> 10.30 – 11.30	<b>Kochkurs Gesunde Küche nach F.X. Mayr *</b> 10.45 – 12.45			
	<b>Geführte Wanderung</b> 13.30 Uhr					
<b>Wassergymnastik</b> 16.15 – 16.40  Lockerer Bewegungen im Wasser				<b>Wassergymnastik</b> 16.15 – 16.40  Lockerer Bewegungen im Wasser		
<b>BLACKROLL®</b> 17.15 – 17.40  Regeneration für die Muskulatur			<b>Besuch der Hotelküche</b> 17.00 – 17.40	<b>BLACKROLL®</b> 17.15 – 17.40  Regeneration für die Muskulatur		<b>Führung durch das Gesundheitszentrum</b> 17.00 – 17.40
<b>Antara®</b> 17.45 – 18.30  Kräftiger Rücken, flacher Bauch		<b>Appenzeller Apéro mit den Gastgebern</b> 17.30 – 18.30		<b>Entspannung</b> 17.45 – 18.30  Ruhe für Körper und Geist		
		<b>Appenzeller Buffet</b> ab 18.00				
<b>Pianist</b> 15.00 – 16.00 18.00 – 22.30	<b>Pianist</b> 15.00 – 16.00 18.00 – 22.30	<b>App. Musik in der Hotelhalle</b> 20.00 – 22.00	<b>Pianist</b> 15.00 – 16.00 18.00 – 22.30	<b>Pianist</b> 15.00 – 16.00 18.00 – 22.30	<b>Pianist</b> 15.00 – 16.00 18.00 – 22.30	<b>Pianist</b> 11.30 – 17.00

Der Vortrag sowie sämtliche Bewegungslektionen sind vom Hotel offeriert.

\* Kochkurs: CHF 35.00 - Anmeldung bitte am Vorabend bis 18.00 Uhr am Empfang des Gesundheitszentrums.

Wünschen Sie eine Einzellektion oder eine individuelle Trainingslektion? Melden Sie sich am Empfang des Gesundheitszentrums - wir beraten Sie gerne.