

# Wochenprogramm

Jeweils ab 1. Montag im Januar bis 23. Dezember

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55	<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55	<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55		<b>Wassergymnastik</b> 07.30 – 07.55	
	<b>Bewegt in den Tag</b> 08.30 – 08.55	<b>BLACKROLL®</b> 08.30 – 08.55	<b>Entspannung</b> 08.30 – 09.15		<b>Bewegt in den Tag</b> 08.30 – 08.55	
	<b>Entspannung</b> 09.00 – 09.45	<b>Antara®</b> 09.00 – 09.45	<b>Balance Gleichgewichts- training</b> 09.30 – 09.55		<b>Antara®</b> 09.00 – 09.45	
		<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					
<b>Wassergymnastik</b> 16.15 – 16.40				<b>Wassergymnastik</b> 16.15 – 16.40		
<b>Balance Gleichgewichts- training</b> 17.15 – 17.40				<b>BLACKROLL®</b> 17.15 – 17.40		<b>Führung durch das Gesundheits- zentrum</b> 17.00 – 17.40
<b>Antara®</b> 17.45 – 18.30		<b>Appenzeller Abend</b> ab 18.00		<b>Entspannung</b> 17.45 – 18.30		
<b>Pianist</b> 15.00 – 16.00 18.00 – 22.30	<b>Pianist</b> 15.00 – 16.00 18.00 – 22.30	<b>Appenzeller 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