STOISER

MOMENTS

THERMENHOTEL STOISER

FÜR IHR WOHLBEFINDEN UND IHRE FITNESS

21.04. - 25.04.

	OSTERMONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00		Wassergymnastik im Hotelbad	Guten Morgen Sculpt Thermal-Außen- oder Innenbecken im Thermenresort	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
10.00		Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt: Rezeption	9.30 Uhr - Kräuterwanderung mit Ingrid Huber, ca. 2,5 Std. Treffpunkt: Thermenvorplatz	Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt: Rezeption	Walken/Wandern & Spazieren Treffpunkt: Rezeption
14.00		Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
14.45		Pilates	Ganzkörperkräftigung	Bauch-Beine-Po	Aerobic
15.30		Stretching	Mobilität	Thai Chi und Qi Gong	Tabata
16.00		Autogenes Training	Bodyscan	Traumreise	Muskelentspannung nach Jacobson
16.30					

TREFFPUNKT: Alle Gymnastik- und Meditationseinheiten finden im „Raum des Klanges und der Bewegung" im GesundheitsReich statt. Das Programm ist für unsere Gäste kostenlos - eine Anmeldung ist nicht notwendig.