





















Ihr Aktiv- & Freizeitprogramm im SIMON – das Vitalhotel

Mit Gästebetreuer Horst Koller

„unverbindliches Programm-Beispiel“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>8.00 Uhr Entspannung TP: Ruheraum Dauer 30 Min.</p> 	<p>11.00 Uhr Aqua Jogging TP. Innenpool Dauer 45 Min.</p> 	<p>8.00 Uhr „Guten Morgen Walking“ mit Tautreten und Atemenergieübungen TP: Rezeption Dauer: 45 min.</p> 	<p>8.00 Uhr Entspannung TP: Ruheraum Dauer 30 Min.</p> 	<p>08.00 Uhr „Indischer Sonnengruss“ Bei Schönwetter im Freien TP: Ruheraum Dauer 30 Min.</p> 	<p>13.30 Uhr Radausflug durch die Dörfer rund um Bad Tatzmannsdorf TP: Rezeption Dauer ca. 2 Stunden</p> 	<p>05.00 Uhr Sonnenaufgangswalk TP: Rezeption Dauer: 2 Stunden</p> 
<p>10.00 Uhr Body Fit Fitnessraumbetreuung mit Horst</p> 	<p>13.00 Uhr Tiefenentspannung in 3 Stufen TP: Ruheraum</p> 	<p>10.00 Uhr Entspannung mit Körper-Phantasie-Reise TP. Ruheraum Dauer 45min</p>	<p>10.00 Uhr Body Fit Kräftigung für den ganzen Körper! TP: Fitnessraum 45 Minuten</p>	<p>10.00 Uhr Body Fit – Fitnessraumbetreuung TP: Fitnessraum Dauer 50 min.</p>	<p>16.00 Uhr Stretching Entspannendes Dehnen für den ganzen Körper im Fitnessraum Dauer ca. 50 min</p>	<p>Kaffee & Kuchen in unserer Konditorei Simon Genießen Sie Kaffeespezialitäten vom Kaffeesommelier Hans Martin Simon u. dazu hausgemachte Mehlspeisen!</p> 
<p>11.00 Uhr Nordic Walking für Einsteiger TP: bei der Rezeption Leihstöcke kostenlos!</p>	<p>15.00 Uhr Nordic Walking Speziell zum Abnehmen Aufwärmen & Stretching Dauer: ca. 1 Std. TP: Rezeption</p>	<p>11.00 Uhr Aqua Vital Aqua-Aerobic im Pool Dauer: ca. 45 min.</p> 	<p>11.00 Uhr Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen TP: Fitnessraum 50 Min.</p> 	<p>13.30 Uhr Nordic Walking-Tour zum Waldteich TP. Rezeption Dauer: ca. 90 Min.</p> 	<p>17.30 Uhr Aqua Relax Entspannungsübungen im Pool, Dauer 30 min.</p>	<p>20.00 Uhr Klaviermusik in der Hotel-Lobby</p> 
<p>15.00 Uhr Aqua Vital Spaß und Bewegung im Pool, Dauer ca. 45 min.</p> 	<p>16.00 Uhr Geführte Wanderung nach Stadtschlaining</p> 	<p>14.00 Uhr Nordic Walking Interessante Tipps von Gästebetreuer Horst</p>	<p>13.00 Uhr Ausflugsfahrt durch das Südburgenland. Ziele: Stadtschlaining, Rechnitz, Güssing, Kukmirn. Besuch des Obsthofs Zotter</p>	<p>17.00 Uhr Erlebnis-Aufguss mit Zitrusfrüchten TP: finnische Sauna</p> 	<p>20.00 Uhr „Sommernachtswalk mit Sternderlschaun“ danach „Kukuruz & Krumpen-Braten“ am Lagerfeuer TP: Rezeption</p> 	
<p>16.00 Uhr Gesundheits-Sauna Aufguss mit Kräutern TP: Finnische Sauna</p> 	<p>20.00 Uhr LAS VEGAS Night Black-Jack und Roulette</p> 	<p>19.30 Uhr Weinverkostung im Weinatelier</p> 