

Tag	Uhrzeit	Programmpunkt	Treffpunkt	Wer?	Dauer
Sonntag	14-16	Ankunft in Absprache mit Ihrem Hotel			
	15:00	Rücken-Fit ( <i>freiwillig</i> – Anmeldung an der Rezeption)	Hotelempfang	Daniel	40 Min.
	16:00	<b>Bogenschießen für Einsteiger</b>	Hotelempfang	Daniel	40 Min.
	17:20	<b>Begrüßung &amp; Besprechung</b> des Wochenprogramms. Inhalte und Ziele der BKK-Aktivwoche durchsprechen. Kennenlern-Runde mit Rundgang. Anschl. Gemeinsames Abendessen.	Hotelempfang Hotelempfang	Daniel Daniel	40 Min. 45 Min.
Montag		Frühstück			
	08:40	<b>Frühaktivierung I</b> mit Nordic Walking I	Hotelempfang	Natascha	70 Min.
	09:50	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Hotelempfang	Natascha	40 Min.
	10:50	<b>Power-Gymnastik I</b>	Hotelempfang	Natascha	40 Min.
	11:50	<b>Aqua Fit I</b> mit Gruppe A	Therme	Natascha	30 Min.
	12:20	<b>Aqua Fit I</b> mit Gruppe B	Therme	Daniel	30 Min.
		Mittagspause			
	15:00	<b>Ernährungsvortrag</b>	Hotelempfang	Evi	40 Min.
	16:10	Rottal-Fahrradtour (Leicht mit ca. 12-18 km)	Hotelempfang	Daniel	1-2 Std.
18.30	Gemeinsames Abendessen				
Dienstag		Frühstück			
	08:45	Rad-Tagestour (lange Strecke mit ca. 48-56 km)	Hotelempfang	Daniel	5 Std.
		Mittagspause			
	14:30	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Hotelempfang	Daniel	40 Min.
	15:30	<b>Aqua Fit II</b> mit Gruppe B	Therme	Daniel	30 Min.
	16:00	<b>Aqua Fit II</b> mit Gruppe A	Therme	Daniel	30 Min.
	18.45	Gemeinsames Abendessen			
Mittwoch		Frühstück			
	08:40	<b>Frühaktivierung II</b> mit Nordic Walking II	Hotelempfang	Natascha	70 Min.
	09:50	<b>Stretch &amp; Relax II</b>	Hotelempfang	Natascha	40 Min.
	10:50	<b>Power Gymnastik II</b>	Hotelempfang	Natascha	40 Min.
	11:50	<b>Aqua Fit III</b> mit Gruppe B	Therme	Natascha	30 Min.
	12:20	<b>Aqua Fit III</b> mit Gruppe A	Therme	Daniel	30 Min.
		Mittagspause			
		<b>Nachmittag zur freien Verfügung!</b> Wie wäre es mit <b>einer Schlauchboot-Tour</b> ? Bitte bei Teilnahme an der Rezeption bzw. beim Daniel anmelden!			
18.45	Gemeinsames Abendessen				
Donnerstag		Frühstück			
	08:40	<b>Frühaktivierung III</b> mit Rücken-Fit	Hotelempfang	Natascha	40 Min.
	09:30	<b>Power-Gymnastik III</b>	Hotelempfang	Natascha	40 Min.
	10:30	<b>Aqua Fit IV</b> mit Gruppe A	Therme	Natascha	30 Min.
	11.10	<b>Aqua Fit IV</b> mit Gruppe B	Therme	Natascha	30 Min.
	12.15	<b>Abschlussgespräch</b> (Resümee der Aktivwoche)	Hotelempfang	Daniel	30 Min.
		<b>Nachmittag zur freien Verfügung!</b> Wie wäre es mit einem <b>Rad-Treff nach Birnbach oder Passau</b> ? Alle Infos gibt es bei den geführten Radtouren.			
	18:45	Gemeinsames Abendessen			
	Freitag		Frühstück		
09:30		Wandern (freiwillig – Anmeldung an der Rezeption)	Hotelempfang	Georg	90 Min.
		<b>Frei-Tag - ganzer Tag zur freien Verfügung!</b> Wie wäre es mit einem Ausflug nach Passau, Schärding, Bayerischer Wald, Braunau, etc. Lust auf mehr Infos? Diese erhalten Sie gerne bei der Ablaufbesprechung am Anreisetag.			
18.45		gemeinsames Abendessen			
Samstag		Frühstück			
	bis 10:00 Uhr	Abreise			

Änderungen vorbehalten!

Treff ist immer 5 Minuten vor dem Beginn.

Franz Xaver = Restaurant | Offener Raum = Gegenüber Zimmer 426 | Gymnastikraum = Zimmer 236

Das Team der Gesundheitsabteilung wünscht Ihnen viel Spaß bei der Präventionswoche!

### Zusatzleistungen:

- tägliche Nutzung d. Thermalbades, der Saunen und der Physiotherm-Infrarotwärmekabine
- tägliche Nutzung d. Fitnessgeräte im Nebenhaus der Klinik zw. 17.00 bis 20.30 Uhr.
- weitere kostenlose AktiVital-Programme (siehe Angebot an der Infotafel neben dem Aufzug).

### Gut zu wissen:

#### **Gastronomie**

- Zum Mittag gibt es das **Salatbuffet mit Tagessuppe** und einem Krug Wasser für € 9,00.
- Genießen Sie die große **Kuchen- und Tortenauswahl** unserer Konditorin.
- Bitte tragen Sie **passende Kleidung** im Restaurant. Das Tragen bzw. Mitnehmen von Handtüchern und Bademäntel ist nicht erwünscht.

#### **Rezeption**

- Am Vorabend Ihrer Abreise liegen die Bestätigungsformulare bereit. Nur für die TeilnehmerInnen, die nicht über „GSM“ gebucht haben.

#### **Housekeeping**

- Der Zimmerservice findet alle zwei Tage statt. In Ihrem Fall wird das Zimmer am Dienstag und Donnerstag gereinigt. Sollte der Service nicht stattfinden, dann geben Sie uns bitte gleich an der Rezeption Bescheid.

#### **Zum Kursprogramm**

- Bitte das eigene Fahrrad sowie den eigenen Fahrradhelm (aus hygienischen Gründen) mitbringen. Auf Anfrage erfolgt der Fahrrad-Verleih gegen Gebühr an der Rezeption. Bitte hierfür mindestens 3 Tage vor der Anreise Bescheid geben.
- Bitte nehmen Sie **eigene Bade- und Saunatücher** als hygienische Unterlage für unsere Kursprogramme mit.
- Eine frühe Anreise zwischen 14 bis 15 Uhr ist erwünscht! Da an diesem Tag schon ein Kurs stattfindet.