

# AKTIV PROGRAMM

03. DEZEMBER BIS 09. DEZEMBER 2018

## MONTAG

**WANDERTIPP**  
ZÖHRERALM  
1.334 M

**WANDERUNG**  
**BRÜNDLALM**  
09.30 BIS 11.30 UHR  
MIT MARCUS  
**TREFFPUNKT:**  
RECEPTION | ETAGE -1

**FASZIEN-**  
**TRAINING**  
12.30 BIS 13.30 UHR  
MIT MARCUS  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

**STRETCHING**  
14.30 BIS 15.30 UHR  
MIT MARCUS  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES**  
**SAUNIEREN**  
16.30 & 17.30 UHR  
MIT MARCUS  
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT  
VERSCHIEDENEN  
AUFGUSSARTEN  
**TREFFPUNKT:**  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

## DIENSTAG

**WANDERTIPP**  
BRÜNDLALM  
1.216 M

**NORDIC WALKING**  
09.30 BIS 11.00 UHR  
MIT MARCUS  
**TREFFPUNKT:**  
LUSTBOX | ETAGE -1

**GET IN SHAPE**  
12.00 BIS 13.00 UHR  
MIT MARCUS  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES**  
**SAUNIEREN**  
17.30 UHR  
MIT MARCUS  
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT  
VERSCHIEDENEN  
AUFGUSSARTEN  
**TREFFPUNKT:**  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

## MITTWOCH

**WANDERTIPP**  
SEEWALDHÜTTE  
1.582 M

**FASZIEN-**  
**TRAINING**  
09.30 BIS 10.30 UHR  
MIT MARCUS  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

**STRETCHING**  
11.30 BIS 12.30 UHR  
MIT MARCUS  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**PILATES**  
14.00 BIS 15.00 UHR  
MIT MARCUS  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES**  
**SAUNIEREN**  
16.30 & 17.30 UHR  
MIT MARCUS  
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT  
VERSCHIEDENEN  
AUFGUSSARTEN  
**TREFFPUNKT:**  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

**TIEFEN-**  
**ENTSPANNUNG**  
17.30 BIS 18.30 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

## DONNERSTAG

**WANDERTIPP**  
KÖGLALM  
1.432 M

**BIOPHILIA**  
**WANDERUNG**  
10.00 BIS 13.00 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
RECEPTION | ETAGE -1

**FEUER LOOP**  
**ATMEN**  
12.30 BIS 13.50 UHR  
MIT ANNA  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**RÜCKENFIT**  
15.00 BIS 16.00 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES**  
**SAUNIEREN**  
16.30 & 17.30 UHR  
MIT DETLEF  
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT  
VERSCHIEDENEN  
AUFGUSSARTEN  
**TREFFPUNKT:**  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

## FREITAG

**WANDERTIPP**  
GAISALM  
938 M

**MEDITATION**  
10.00 BIS 11.00 UHR  
MIT ANNA  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**MERIDIAN**  
**DEHNUNGEN NACH**  
**MAKKO HO**  
11.00 BIS 12.00 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**DIE FÜNF**  
**ÜBUNGEN NACH**  
**TIBETANISCHER**  
**ART**  
12.00 BIS 13.00 UHR  
MIT GABRIELE  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**ERLEBNIS-**  
**VORTRAG**  
**GESUNDHEIT**  
16.00 BIS 17.00 UHR  
VORTRAG MIT MAG. LEMBEK  
**TREFFPUNKT:**  
BESPRECHUNGSRAUM  
ETAGE 3

**GEFÜHRTES**  
**SAUNIEREN**  
15.30 | 16.30 | 17.30 UHR  
MIT DETLEF  
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT  
VERSCHIEDENEN  
AUFGUSSARTEN  
**TREFFPUNKT:**  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

## SAMSTAG

**WANDERTIPP**  
GFÖLLALM  
1.350 M

**YOGA**  
10.30 BIS 11.50 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

**RÜCKENFIT**  
12.30 BIS 13.30 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**BEWUSSTES**  
**ATMEN**  
15.00 BIS 16.00 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES**  
**SAUNIEREN**  
15.30 | 16.30 | 17.30 UHR  
MIT MARCUS  
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT  
VERSCHIEDENEN  
AUFGUSSARTEN  
**TREFFPUNKT:**  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

## SONNTAG

**WANDERTIPP**  
ROFANGEBIRGE  
2.259 M

**KURZ-**  
**ENTSPANNUNGS-**  
**TECHNIKEN**  
10.00 BIS 11.00 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**FEUER LOOP**  
**ATMEN**  
13.30 BIS 14.50 UHR  
MIT ANNA  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES**  
**SAUNIEREN**  
16.30 & 17.30 UHR  
MIT DETLEF  
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT  
VERSCHIEDENEN  
AUFGUSSARTEN  
**TREFFPUNKT:**  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER  
RECEPTION

SEHR GERNE STEHT IHNEN DAS RECEPTIONSTEAM FÜR FRAGEN UND  
WEITERE AUSFLUGSTIPPS ZUR VERFÜGUNG!

