

AKTIV•PROGRAMM

05. NOVEMBER BIS 11. NOVEMBER 2018

MONTAG

WANDERTIPP

ZÖHRERALM 1334 M
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

WANDERUNG BRÜNDLALM

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

FASZIENTRAINING

13.00 BIS 14.00 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 1216 M
GEHZEIT: CA. 2 STUNDEN

WANDERUNG SEEKARALM

09.30 BIS 12.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

GET IN SHAPE

10.00 BIS 11.00 UHR
MIT RENALDO
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

BOGENSCHIESSEN

14.30 BIS 16.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

GEFÜHRTES SAUNIEREN

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

MITTWOCH

WANDERTIPP

SEEWALDHÜTTE 1582 M
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

BIOPHILIA WANDERUNG

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

KLANGREISE

10.00 BIS 10.45 UHR
MIT EVA-MARIA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

TIEFEN ENTSPANNUNG

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

DONNERSTAG

WANDERTIPP

KÖGLALM 1432 M
GEHZEIT: CA. 4 STUNDEN

YOGA

10.00 BIS 11.20 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

KURZ- ENTSPANNUNGS- TECHNIKEN

12.00 BIS 13.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

BEWUSSTES ATMEN

14.00 BIS 15.00 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
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

WANDERUNG KÖGLALM

09.30 BIS 12.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

DIE FÜNF TIBETER

12.00 BIS 13.00 UHR
MIT GABI
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

RÜCKENFIT

14.00 BIS 15.00 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

SAMSTAG

WANDERTIPP

GFÖLLALM 1.350 M
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

MEDITATION

10.00 BIS 11.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

MERIDIAN DEHNUNGEN NACH MAKKO HO

11.00 BIS 12.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

BEWUSSTES ATMEN

13.00 BIS 14.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

TIEFEN ENTSPANNUNG

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

GEFÜHRTES SAUNIEREN

17.30 UHR
MIT RENALDO
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!

