

# AKTIV•PROGRAMM

06. BIS 12. AUGUST 2018

## MONTAG

### WANDERTIPP

ZÖHRERALM 1334 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### BIOPHILIA WANDERUNG

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

### DIE FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

11.30 BIS 12.30 UHR  
MIT GABRIELE  
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

## DIENSTAG

### WANDERTIPP

SEEWALDHÜTTE 1582 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### WANDERUNG BRÜNDLALM

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

### GET IN SHAPE

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

### BOGENSCHIESSEN

14.00 BIS 15.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### STRETCHING

17.00 BIS 18.00 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

## MITTWOCH

### WANDERTIPP

BRÜNDLALM 1216 M  
GEHZEIT: CA. 2 STUNDEN

### WANDERUNG KÖGLALM

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

### KLANGREISE

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

### STAND UP PADDLING

14.00 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

## DONNERSTAG

### WANDERTIPP

KÖGLALM 1432 M  
GEHZEIT: CA. 4 STUNDEN

### MEDITATION 08.30 BIS 09.00 UHR & ANSCHLIESSEND YOGA

09.00 BIS 10.15 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### NORDIC WALKING

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

### VORTRAG ZUR STRESS- BEWÄLTIGUNG

11.00 BIS 12.00 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
PRIVATE MEETING ROOM  
ETAGE 0

### FASZIENTRAINING

13.00 BIS 14.00 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### SAUNAAUFGUSS

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

### YOGA

17.00 BIS 18.20 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

## FREITAG

### WANDERTIPP

GAISALM 938 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### MEDITATION 08.30 BIS 09.00 UHR & ANSCHLIESSEND YOGA

09.00 BIS 10.15 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### WANDERUNG SEEKARSPITZE

08.30 BIS 15.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1

### KLANGREISE

14.30 BIS 15.15 UHR  
MIT EVA-MARIA  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### GEFÜHRTES SAUNIEREN

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

### GESUND SEIN – GANZ EINFACH!

17.00 BIS 18.00 UHR  
VORTRAG MIT MAG. LEMBKE  
TREFFPUNKT:  
BESPRECHUNGSRAUM | ETAGE 3

### YOGA

17.00 BIS 18.20 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

## SAMSTAG

### WANDERTIPP

GFÖLLALM 1.350 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### MEDITATION 08.30 BIS 09.00 UHR & ANSCHLIESSEND YOGA

09.00 BIS 10.15 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### DIE FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

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

### BEWUSSTES ATMEN

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

### BOXFIT

16.00 BIS 17.00 UHR  
MIT FLORIAN PAVIC  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### YOGA

17.00 BIS 18.20 UHR  
MIT DETLEF  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### GEFÜHRTES SAUNIEREN

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



★ ★ ★ ★ S

WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER RECEPTION

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