

AKTIV•PROGRAMM

08. BIS 14. OKTOBER 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

BIOPHILIA WANDERUNG

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

NORDIC WALKING

09.30 BIS 11.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
LUSTBOXX | ETAGE -1

INSELTRAINING

12.30 BIS 13.45 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

STRETCHING

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

MITTWOCH

WANDERTIPP

SEEWALDHÜTTE 1582 M
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

WANDERUNG KÖGLALM

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

BIKETOUR ZÖHRERALM

10.00 BIS 12.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

BOGENSCHIESSEN

13.30 BIS 14.45 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

BEWUSSTES ATMEN

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

RÜCKENFIT

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

SAUNAAUFGUSS

16.30 & 17.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

TIEFEN ENTSPANNUNG

17.30 BIS 18.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

DONNERSTAG

WANDERTIPP

KÖGLALM 1432 M
GEHZEIT: CA. 4 STUNDEN

WANDERUNG SEEKARALM

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

YOGA

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

MERIDIAN DEHNUNGEN NACH MAKKO HO

13.30 BIS 14.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

FASZIENTRAINING

15.00 BIS 16.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

GEFÜHRTES SAUNIEREN

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

TIEFEN ENTSPANNUNG

18.00 BIS 19.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

FREITAG

WANDERTIPP

GAISALM 938 M
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

BIKETOUR STEINBERGRUNDE

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

STRETCHING

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

ERLEBNISVORTRAG GESUNDHEIT

16.00 BIS 17.00 UHR
VORTRAG MIT MAG. LEMBKE
TREFFPUNKT:
BESPRECHUNGSRaum | ETAGE 3

GEFÜHRTES SAUNIEREN

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

BEWUSSTES ATMEN

18.00 BIS 19.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

SAMSTAG

WANDERTIPP

GFÖLLALM 1.350 M
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

NORDIC WALKING

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

RÜCKENFIT

13.30 BIS 14.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

GEFÜHRTES SAUNIEREN

17.00 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!