

# AKTIV•PROGRAMM

09. BIS 15. JULI 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

### DIE FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

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

### FASZIENTRAINING

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

### STRETCHING

15.00 BIS 16.00 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

## DIENSTAG

### WANDERTIPP

BRÜNDLALM 1216 M  
GEHZEIT: CA. 2 STUNDEN

### WANDERUNG KÖGLALM

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

### AQUA FIT

11.00 BIS 11.45 UHR  
MIT RENALDO  
TREFFPUNKT:  
INDOOR POOL | ETAGE 1

### KLANGREISE

13.00 BIS 13.45 UHR  
MIT EVA-MARIA  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### INSELTRAINING

15.00 BIS 16.30 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

SEEWALDHÜTTE 1582 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### STAND UP PADDLING

09.30 BIS 11.30 UHR  
MIT MARCUS  
TREFFPUNKT:  
RECEPTION | ETAGE -1  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

### NORDIC WALKING

10.00 BIS 11.30 UHR  
MIT EVA-MARIA  
TREFFPUNKT:  
LUSTBOXX | ETAGE -1

### FASZIENTRAINING

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

### PILATES

15.00 BIS 16.00 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

## DONNERSTAG

### WANDERTIPP

KÖGLALM 1432 M  
GEHZEIT: CA. 4 STUNDEN

### WANDERUNG SEEKARSPITZE

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

### AQUA FIT

10.00 BIS 10.45 UHR  
MIT RENALDO  
TREFFPUNKT:  
INDOOR POOL | ETAGE 1

### KLANGREISE

13.00 BIS 13.45 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

## FREITAG

### WANDERTIPP

GAISALM 938 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### NORDIC WALKING

10.00 BIS 11.30 UHR  
MIT EVA-MARIA  
TREFFPUNKT:  
LUSTBOXX | ETAGE -1

### TAI CHI

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

### GET IN SHAPE

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

### DIE FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

16.00 BIS 17.00 UHR  
MIT GABRIELE  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### GESUND SEIN – GANZ EINFACH!

17.00 BIS 18.00 UHR  
VORTRAG MIT MAG. LEMBKE  
TREFFPUNKT:  
ROFAN 2 | ETAGE 0

### SAUNAAUFGUSS

17.30 UHR  
MIT RENALDO  
TREFFPUNKT:  
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

### WEINDEGUSTATION

START: 21.30 UHR  
MIT SOMMELIER KRISZTIAN  
TREFFPUNKT:  
ROFAN 1 | ETAGE 0  
KOSTENBEITRAG EUR 39,00

## SAMSTAG

### WANDERTIPP

GFÖLLALM 1.350 M  
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

### AQUA FIT

10.00 BIS 10.45 UHR  
MIT RENALDO  
TREFFPUNKT:  
INDOOR POOL | ETAGE 1

### KLANGREISE

12.00 BIS 12.45 UHR  
MIT EVA-MARIA  
TREFFPUNKT:  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

### TAI CHI

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

### DIE FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

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

### GEFÜHRTES SAUNIEREN

16.30 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!



★★★★S®