

AKTIV PROGRAMM

11. BIS 18 FEBRUAR 2019

MONTAG

**AUSFLUGSTIPP
FESTUNG
KUFSTEIN**
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00 UHR

KLANGREISE
14.00 BIS 14.45 UHR

MIT ANNA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

YOGA

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

DIENSTAG

**AUSFLUGSTIPP
MÜNZERTURM**
HALL IN TIROL
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00 UHR

**SKITOUR ZUM
GRÖBNER HALS**

START | 08.30 UHR
GEHZEIT | 2,5 STUNDEN
RÜCKKEHR | 15.00 UHR
MIT FLORIAN
TREFFPUNKT: 08.00 UHR
LUSTBOX | ETAGE -1
KOSTENBEITRAG EUR 129,00
INKLUSIVE AUSTRÜCKUNG &
JAUSE

GET IN SHAPE

11.30 BIS 12.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

STRETCHING

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

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**

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

**FACKEL-
WANDERUNG**

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

MITTWOCH

**AUSFLUGSTIPP
GOLDENES DACHL**
INNSBRUCK
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00 UHR

**WINTER-
WANDERUNG**

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

**DIE FÜNF
ÜBUNGEN NACH
TIBETANISCHER
ART**

12.00 BIS 12.45 UHR
MIT GABRIELE
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**

16.00 UHR
MIT DETLEF
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

DONNERSTAG

**AUSFLUGSTIPP
BERGISELSCHANZE**
INNSBRUCK
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00 UHR

**SCHNEESCHUH-
WANDERUNG**

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

KLANGREISE

11.30 BIS 12.15 UHR
MIT ANNA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

GET IN SHAPE

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

FREITAG

**AUSFLUGSTIPP
VITALBERG**
PERTISAU
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 16.30 UHR

YOGA

10.00 BIS 11.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

**FEUER LOOP
ATMEN**

13.30 BIS 14.50 UHR
MIT ANNA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**ERLEBNIS
VORTRAG
GESUNDHEIT**

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

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

RÜCKENFIT

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

SAMSTAG

**AUSFLUGSTIPP
SCHLOSS AMBRAS**
INNSBRUCK
ÖFFNUNGSZEITEN:
10.00 BIS 17.00

**SCHNEESCHUH-
WANDERUNG**

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

FASZIEN TRAINING

15.30 BIS 17.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

**FACKEL-
WANDERUNG**

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

SONNTAG

**AUSFLUGSTIPP
SWAROVSKI**
WATTENS
ÖFFNUNGSZEITEN:
08.30 BIS 19.30 UHR

MEDITATION
10.00 BIS 11.20 UHR

MIT ANNA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**

15.30 | 16.30 | 17.30 UHR
MIT REINHARD
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1



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

WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER
RECEPTION