

# AKTIV PROGRAMM

11. BIS 17. MÄRZ 2019

## MONTAG

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

**MEDITATION**  
10.00 BIS 11.00 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

## 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  
LUSTBOXX | ETAGE -1  
KOSTENBEITRAG EUR 129,00  
INKL. AUSRÜSTUNG & JAUSE

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

**KLANGREISE**  
14.00 BIS 14.45 UHR  
MIT ANNA  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**MERIDIAN  
DEHNÜBUNGEN  
NACH MAKKO HO**  
16.00 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

## 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

**STRETCHING**  
15.00 BIS 16.00 UHR  
MIT NINA  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

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

**TIEFEN-  
ENTSPANNUNG**  
17.30 BIS 18.30 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

## DONNERSTAG

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

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

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

**YOGA**  
17.30 BIS 19.00 UHR  
MIT DETLEF  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2  
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

## FREITAG

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

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

**DIE FÜNF  
ÜBUNGEN NACH  
TIBETANISCHER  
ART**  
12.00 BIS 13.00 UHR  
MIT GABRIELE  
**TREFFPUNKT:**  
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**ERLEBNIS-  
VORTRAG  
GESUNDHEIT**  
16.00 BIS 17.00 UHR  
MIT MAG. ULRIKE 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 UHR

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

**STRETCHING**  
15.30 BIS 16.30 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

## SONNTAG

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

**GET IN SHAPE**  
16.00 BIS 17.00 UHR  
MIT NINA  
**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

WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER  
RECEPTION

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

