

AKTIV•PROGRAMM

11. BIS 17. JUNI 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

12.30 BIS 13.30 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 ZÖHRERALM

09.30 BIS 13.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

BIKETOUR STEINBERGRUNDE

09.30 BIS 14.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

INSELTRAINING

15.00 BIS 16.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

YOGA

17.30 BIS 18.50 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

MITTWOCH

WANDERTIPP

SEEWALDHÜTTE 1582 M
GEHZEIT: CA. 3,5 STUNDEN

NORDIC WALKING

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

BIOPHILIA WANDERUNG

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

KLANGREISE

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

GET IN SHAPE

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

BEWUSSTES ATMEN

15.00 BIS 16.00 UHR
MIT DETLEF
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

YOGA

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

RÜCKENFIT

15.00 BIS 16.00 UHR
MIT DETLEF
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

WANDERUNG KÖGLALM

10.00 BIS 13.30 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

GET IN SHAPE

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

KLANGREISE

11.00 BIS 11.45 UHR
MIT EVA-MARIA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

MERIDIAN DEHNUNGEN NACH MAKKO HO

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

GESUND SEIN – GANZ EINFACH!

17.00 BIS 18.00 UHR
VORTRAG MIT MAG. LEMBKE
TREFFPUNKT:
ROFAN 1 | ETAGE 0

WEINDEGUSTATION

START: 21.30 UHR
MIT SOMMELIER KRISZTIAN
VAHRADI
TREFFPUNKT:
PRIVATE MEETING ROOM
ETAGE 0

SAMSTAG

WANDERTIPP

SEEKARALM 1500 M
GEHZEIT: CA. 4 STUNDEN

BIKETOUR ZÖHRERALM

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

DIE FÜNF ÜBUNGEN NACH TIBETANISCHER ART

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

BEWUSSTES ATMEN

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

RÜCKENFIT

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

TIEFEN- ENTSPANNUNG

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

GEFÜHRTES SAUNIEREN

17.00 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