

AKTIV PROGRAMM

13. BIS 19. MAI 2019

MONTAG

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

**FRÜHLINGS-
WANDERUNG**
10.00 BIS 12.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

**FASZIEN-
TRAINING**
13.30 BIS 14.50 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

MEDITATION
16.00 BIS 17.00 UHR
MIT ANNA
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

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

NORDIC WALKING
10.00 BIS 11.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

STRETCHING
12.30 BIS 13.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

GET IN SHAPE
15.00 BIS 16.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

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

MITTWOCH

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

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

**DIE FÜNF
ÜBUNGEN NACH
TIBETANISCHER
ART**
16.00 BIS 17.00 UHR
MIT GABRIELE
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**
16.30 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

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

**MERIDIAN
DEHNUNG NACH
MAKKO HO**
13.00 BIS 14.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**
16.30 & 17.30 UHR
MIT DETLEF
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

FREITAG

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

**FASZIEN-
TRAINING**
10.00 BIS 11.20 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

INSELTRAINING
13.00 BIS 14.20 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

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

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

SAMSTAG

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

NORDIC WALKING
10.00 BIS 11.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

KLANGREISE
10.00 BIS 11.00 UHR
MIT ANNA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**FASZIEN-
TRAINING**
12.30 BIS 13.50 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

STRETCHING
14.00 BIS 15.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**
15.30 & 16.30 UHR
MIT MARCUS
WIR ÜBERRASCHEN SIE MIT
VERSCHIEDENEN
AUFGUSSARTEN
TREFFPUNKT:
FINNISCHE SAUNA | ETAGE 1

SONNTAG

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

**FRÜHLINGS-
WANDERUNG**
10.00 BIS 12.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
RECEPTION | ETAGE -1

PILATES
13.00 BIS 14.00 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

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



WIR BITTEN UM ANMELDUNG AN DER RECEPTION

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