

AKTIV PROGRAMM

15. BIS 21. APRIL 2019

MONTAG

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

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

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

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

**FASZIEN-
TRAINING**
10.00 BIS 11.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

PILATES
13.00 BIS 14.00 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

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

**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

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

RÜCKENFIT
11.00 BIS 11.50 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

GET IN SHAPE
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

**AUSFLUGSTIPP
BERGISELSCHANZE**
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 10.45 UHR
MIT ANNA
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**FASZIEN-
TRAINING**
13.00 BIS 14.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

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

**MERIDIAN
DEHNUNGEN NACH
MAKKO HO**
16.00 BIS 17.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

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

FREITAG

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

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

**MERIDIAN
DEHNUNGEN NACH
MAKKO HO**
15.00 BIS 16.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**TIEFEN-
ENTSPANNUNG**
16.00 BIS 17.00 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

**ERLEBNIS-
VORTRAG
GESUNDHEIT**
16.00 BIS 17.00 UHR
MIT MAG. ULRIKE LEMBKE
TREFFPUNKT:
BESPRECHUNGSRAUM
ETAGE 3

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

RÜCKENFIT
10.00 BIS 10.50 UHR
MIT DETLEF
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2

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

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

SONNTAG

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

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

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

**FASZIEN-
TRAINING**
13.00 BIS 14.30 UHR
MIT MARCUS
TREFFPUNKT:
GYMNASTIKRAUM | ETAGE 2
KOSTENBEITRAG EUR 15,00

**GEFÜHRTES
SAUNIEREN**
16.30 | 17.30 UHR
MIT MARCUS
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!