

# AKTIVPROGRAMM VOM 19.07.2021 – 25.07.2021

## MONTAG

### Yoga für Anfänger\*\*

Max. 6 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

### Rückenschule\*\*

Max. 6 Personen  
mit Hans  
09:00 - 10:00 Uhr

### Frühlingswanderung\*

mit Hans  
10:30 - 12:30 Uhr

## DIENSTAG

### Yoga für Anfänger\*\*

Max. 6 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

### Wassergymnastik\*\*\*

Max. 10 Personen  
mit Hans  
09:00 - 10:00 Uhr

### Fit ohne Geräte\*\*

Max. 6 Personen  
mit Karin  
09:30 - 10:30 Uhr

### Blumen- Kräuterwanderung\*

mit Hans  
10:30 - 12:30 Uhr

### Muskel- relaxationstraining\*\*

Max. 6 Personen  
mit Karin  
10:30 - 11:30 Uhr

### E-Bike Tour nach Hinterstein - Giebelhaus\*

Max. 9 Personen  
(mit Einkehr)  
mit Karin  
12:15 - ca. 16:45 Uhr

### Faszientraining\*\*

Max. 6 Personen  
mit Karin  
17:00 - 17:30 Uhr

## MITTWOCH

### Aqua Zumba/Aqua Fit\*\*\*

Max. 8 Personen  
mit Karin  
09:30 - 10:00 Uhr

### Wanderung aufs Neunerköpfe im Thannheimer Tal in Österreich\*

(anspruchsvolle Tour)  
**Achtung Selbstfahrer!**  
(mit Einkehr)  
mit Karin  
11:15 - ca. 16:15 Uhr

### Infostunde Sport- & Aktivprogramm an der Rezeption mit Karin

17:00 - 17:30 Uhr

## WEIN tasting

### IT'S WINE O'CLOCK

Verkosten Sie exklusive Weine und diskutieren Sie anschließend mit uns in gemütlicher Runde über die flüssigen Schätze in den Gläsern.

Person ab € 19,00, inkl. Wein & Wasser.

Schnell sein lohnt sich -  
JETZT ANMELDEN!

Treffpunkt: Kamin-Lounge

## DONNERSTAG

### TRX - Schlingentraining mit anschließendem Dehnen - Stretchen\*

(Außenaktivität)  
Max. 5 Personen  
mit Karin  
12:00 - 13:30 Uhr

### Mobilisationstraining\*\*

Max. 6 Personen  
mit Karin  
14:00 - 15:00 Uhr

### Wir gehen Waldbaden - die kleine Auszeit vom Alltag\* (leichte Aktivität in der Natur - Autogenes Training)

mit Karin  
15:30 - 17:30 Uhr

JEDEN  
FREITAG

17:00 Uhr

## FREITAG

### Rückenschule\*\*

Max. 6 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

### Wassergymnastik\*\*\*

Max. 10 Personen  
mit Hans  
09:00 - 10:00 Uhr

### Frühlingswanderung\*

mit Hans  
10:30 - 12:30 Uhr

### Personaltraining\*\* Anamnese/Körperanalyse

Anmeldung bis spätestens  
2 Tage vorher  
Trainingsplanung  
Trainingssteuerung  
Ernährungsberatung  
(Trainingsplan)  
mit Karin  
10:30 - 11:15 Uhr  
€ 55,00 pro Person  
Bitte bei der Anmeldung  
Ihre Wünsche und Ziele  
genau angeben!

### E-Bike Tour zum Vilsalpsee im Thannheimer Tal\*

Max. 9 Personen  
(mit Einkehr)  
mit Karin  
12:15 - 16:15 Uhr

### Infostunde Sport- & Aktivprogramm mit Karin

16:45 - 17:30 Uhr

## SAMSTAG

### Wassergymnastik\*\*\*

Max. 10 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

### Rückenschule\*\*

Max. 6 Personen  
mit Hans  
09:00 - 10:00 Uhr

### Blumen- Kräuterwanderung\*

mit Hans  
10:30 - 12:30 Uhr

## SONNTAG

### Wassergymnastik\*\*\*

Max. 10 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

### Körperentspannung\*\*

Max. 6 Personen  
mit Hans  
09:00 - 10:00 Uhr

### Wanderung rund um Oberjoch\*

mit Hans  
10:30 - 12:30 Uhr

### Pilates für Anfänger\*\*

Max. 6 Personen  
mit Karin  
11:00 - 12:00 Uhr

### Wanderung über die Wiedhagalpe zum Iseler Gipfel\*

(mit Einkehr)  
mit Karin  
13:00 Uhr - 16:30 Uhr

### Dehnen - Stretching\*\*

Max. 6 Personen  
mit Karin  
17:00 Uhr - 17:30 Uhr

### Hausführung mit Hoteldirektor Pascal Woerlé

16:00 - 17:00

Anmeldungen sind an der Haupt- und SPA-Rezeption möglich.  
Aktivitäten vor 10 Uhr vormittags müssen am Vorabend bis 20 Uhr angemeldet werden.

\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der Rezeption.  
\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der SPA-Rezeption.  
\*\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn im Schwimmbad.

Im Rahmen einer Mountainbiketour wird eine Gebühr von 10 € für das bike erhoben, bei E-Bikes eine Gebühr von 15 €.