

AKTIVPROGRAMM VOM 11.10.2021-17.10.2021

MONTAG

Yoga für Anfänger**
Max. 6 Personen
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

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

Wanderung rund um Oberjoch*
mit Hans
10:30 - 12:30 Uhr

DIENSTAG

Yoga für Anfänger**
Max. 6 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

TRX Schlingentraining*
Achtung – Außenaktivität -
Max. 5 Personen
mit Karin
09:30 - 10:30 Uhr

Mobilisationstraining*
Max. 6 Personen
mit Karin
10:30 - 11:15 Uhr

E-Bike Tour über Bad Oberdorf ins Hintersteiner Tal*
Max. 7 Personen
(Mit Einkehr in der Prinz Gumppe in Hinterstein mit Karin
12:30 - ca. 17:00 Uhr

MITTWOCH

Aqua Fit***
Max. 10 Personen
mit Karin
09:30 - 10:15 Uhr

Meditation**
Max. 6 Personen
mit Karin
10:45 - 11:30 Uhr

Wanderung zur Hirschalpe – Ornach Gipfel*
(Mit Einkehr)
mit Karin
12:30 - ca. 17:00 Uhr

DONNERSTAG

Personaltraining Anamnese/Körperanalyse*
Anmeldung bis spätestens 2 Tage vorher

Mögliche Schwerpunkte:
- Trainingsplanung
- Trainingssteuerung
- Ernährungsberatung
mit Karin

Pro Person Euro 50,-
2 Personen Euro 80,-
(Trainingsgestaltung)
Pro Person Euro 60,-
2 Personen Euro 100,-
(Ernährung)
09:30 - 10:30 Uhr
10:30 - 11:30 Uhr

Folge Termine können mit unserer Personaltrainerin Karin vereinbart werden
Bitte bei der Anmeldung Ihre Wünsche und Ziele genau angeben!

Wanderung über die Gundalpe zum Iseler Gipfel*
(Mit Einkehr)
mit Karin
12:30 - ca. 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

Fit ohne Geräte**
Max. 6 Personen
mit Karin
09:30 - 10:30 Uhr

Wanderung rund um Oberjoch*
mit Hans
10:30 - 12:30 Uhr

Faszientraining**
Max. 6 Personen
mit Karin
10:45 - 11:15 Uhr

E-Bike Tour nach Tannheim zum Haldensee*
Max. 7 Personen
(Mit Einkehr)
mit Karin
12:30 - ca. 17:00 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

Wanderung über den Kühgundrücken zum Iseler Gipfel*
Achtung:
Anspruchsvolle Tour!
Nur für Geübte
(Mit Einkehr)
mit Karin
10:00 - ca. 16:00 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

Wanderung in Nesselwang an der Alpspitzbahn zum Alpspitz Gipfel*
Achtung:
Selbstfahrer (Fahrzeit nach Nesselwang ca. 20 min.)
(Mit Einkehr)
mit Karin
10:00 - ca. 16:00 Uhr

WEIN TASTING IT'S WINE O'CLOCK.

JEDEN
FREITAG

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 - Um eine Reservierung an der Rezeption wird gebeten.

Treffpunkt: Kamin-Lounge 17:00 Uhr

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 €.