



SONNTAG, 13. 01. 2019 – SAMSTAG, 19. 01. 2019

## WIR BEGRÜSSEN SIE SEHR HERZLICH IM ALPENRESORT SCHWARZ

### GUT ZU WISSEN

MO – MI UND FR VON 08:00 - 09:00 UHR ANIMATION INFOPOINT

In der Lobby erhalten Sie von unserem Animationsteam Informationen über unsere Outdooraktivitäten.

### FOLGENDE AUSTRÜSTUNG HABEN WIR IM VERLEIH VORHANDEN:

LANGLAUF, SKITOUREN, SCHNEESCHUHE, RODELN,  
WANDERSCHUHE UND STÖCKE...

Die Verleihstation ist am Samstag und Sonntag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr und von Montag-Freitag von 08:00-09:00 Uhr sowie von 17:00 Uhr 18:00 Uhr geöffnet. Wenden Sie sich bitte an unsere Hotelrezeption.

### HOTEL-SKISHUTTLE

Montag bis Freitag bieten wir einen kostenlosen Ski-Shuttle in das Familien-Skigebiet Hochoetz.

Transferzeiten: Abfahrt ab Hotel:

09:00 Uhr | 10:30 Uhr | 13:00 Uhr;

Rückfahrt ab Hochoetz: 13:30 Uhr und 15:30 Uhr.

Den Skipass für das Skigebiet Hochoetz können Sie direkt an der Rezeption ausstellen lassen. Wir bitten um Anmeldung bis 18:00 Uhr am Vorabend!

### TIPPS FÜR PLATEAUWANDERUNGEN

- \* Stöttlalm Rundwanderweg um den Golfplatz Mieming  
Gehzeit: ca. 1 Stunde (Die Stöttlalm hat geschlossen)
- \* Lärchenwiesen Wanderung – mit dem öffentlichen Bus nach Obsteig und durch die Lärchenwiesen retour zum Hotel  
Gehzeit: ca. 2,5 Stunden

### ANMELDUNGEN

Aus organisatorischen Gründen, bitten wir um Anmeldung für die jeweilige Aktiv Programm Einheit **bis 1 Stunde vor Kursbeginn.**

ANMELDUNG AN DER SPA REZEPTION

### FAHRT NACH INNSBRUCK - MIT IHRER WELCOME CARD KOSTENLOS

Mit Ihrer Welcome Card (Gästekarte der Ferienregion) fahren Sie kostenlos mit dem öffentlichen Bus nach Innsbruck. Informationen über weitere Vergünstigungen erhalten Sie gerne bei unserem Concierge.

### ÖFFNUNGSZEITEN

#### WASSERWELT & FAMILIENWASSERWELT

<b>Relax-Wasserwelt Indoor</b>	<b>07:00 – 22:00 Uhr</b>
Wasserwelten Outdoor	07:00 – 19:00 Uhr
Solepool und Whirlpool	10:00 – 19:00 Uhr
Familien-Wasserwelt	10:00 – 19:00 Uhr
Infinity Pool Stammhaus	08:00 – 18:00 Uhr

#### ME SENSE SPA

Spa Beratung	08:00 – 19:00 Uhr
Fitness	06:00 – 22:00 Uhr
Ruhebereiche	10:00 – 22:00 Uhr
Saunadorf UG	10:00 – 19:00 Uhr
Saunadorf EG & OG	13:00 – 22:00 Uhr
Textil- & Familiensauna (in der Familien-Wasserwelt)	14:00 – 19:00 Uhr

### ANMELDUNGS- UND BEKLEIDUNGSHINWEISE

#### FÜR DAS SPA PROGRAMM

- \*Erscheinen Sie bitte in bequemer Kleidung mit Socken (Treffpunkt im Dojo bei der Spa Rezeption)
- \*\*Erscheinen Sie bitte in bequemer Kleidung mit Turnschuhen (Treffpunkt im Spa Bistro)
- \*\*\* Erscheinen Sie bitte in Badebekleidung (Treffpunkt ist in der Relax-Wasserwelt an der Bar)
- \*\*\*\* Erscheinen Sie bitte in bequemer Outdoorbekleidung mit Laufschuhen (Treffpunkt im Spa Bistro)

---

## SONNTAG, 13. JÄNNER 2019

---

16:00 UHR AQUA GYM\*\*\* MIT WOLFGANG | DAUER: 30 MINUTEN

17:00 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK\* MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

---

18:30 UHR

APERITIF-EMPFANG mit Familie Pirktl

**09:00 UHR SKISAFARI NACH HOCHÖTZ** MIT HANSI

Skifahren in den schönsten Skigebieten Tirols, Kosten: ERW € 40,00 (Transfer, Skipass); ab 12 Jahren möglich, Rückkehr: ca. 16:00 Uhr.

**10:00 UHR LANGLAUFEN IN OBSTEIG** MIT MANUELA

Wir fahren nach Obsteig, wo wir eine herrliche Langlauftour über das Mieminger Plateau genießen. Rückkehr: ca. 13:00 Uhr.

**10:00 UHR VORTRAG: DAS POTENTIAL WAS JEDER MENSCH BESITZT, ES ABER NICHT BENUTZT** MIT MIROSLAV SRETENOVIC

Wir kommen auf diese Welt voller Liebe, voller Potential und voller Möglichkeiten. Das erste, dass wir in unserem Leben erfahren, ist "das kannst du, das kannst du nicht, das schaffst du, das schaffst du nicht", kurz um, wir werden erzogen. Mit der Zeit haben sich in unserem Leben Schattenthemen eingeschlichen und entwickelt, die uns an unsere Grenzen bringen, wie Ängste, Süchte, Blockaden und Krankheiten. Wenn Sie mitmachen, werde ich Ihnen anhand eines Beispiels zeigen wie Sie in nur wenigen Minuten, eine positive Veränderung Ihrer Energie im Körper spüren werden. Das detaillierte Programm erhalten Sie an der Rezeption. Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt Rezeption

**10:00 WINTERWANDERUNG ZUM LEHNBERGHAUS** MIT ELFRIEDE

Wir fahren mit dem Hotelbus ca. 10 Minuten nach Obsteig. Unsere Wanderung führt uns über einen Forstweg durch eine herrliche Winterlandschaft bis zum Lehnberghaus. Nach einer gemütlichen Einkehr besteht die Möglichkeit mit der Rodel oder wieder zu Fuß ins Tal zu gelangen. Gehzeit: ca. 1 Stunde hin und 1 Stunde retour, mittelschwere Wanderung ca. 400 HM, Rückkehr: ca. 14:30 Uhr.

**11:30 UHR PFERDEKUTSCHENFAHRT AM MIEMINGER PLATEAU**

Dauer: ca. 1 ¼ Stunde, € 35,00 p. P. (inkl. Einkehr im Kutschenstüberl mit einer Hauswurst und 1 Getränk), mind. 4 Pers., max. 8 Pers. Wir bitten um Anmeldung bis zum Vortag 18:00 Uhr und Abholung des Vouchers an der Hotelrezeption.

**15:00 UHR STOCKSCHIESSEN** MIT ELFRIEDE

Mit anschließender Preisverleihung. Ab 12 Jahren, Dauer: ca. 2 Stunden. Treffpunkt: Hotelloobby.

**08:30 UHR SKISAFARI NACH OBERGURGL** MIT HANSI

Skifahren in den schönsten Skigebieten Tirols: Kosten: ERW € 52,00 (Transfer, Skipass), ab 12 Jahren möglich. Rückkehr: ca. 17:00 Uhr.

**10:00 UHR WINTERWANDERUNG ZUR WILDMOOSALM** MIT ELFRIEDE

Mit dem Hotelbus fahren wir ca. 20 Minuten nach Buchen. Dort startet unsere Wanderung über gut geräumte Wege durch den winterlichen Wald zur uralten Wildmoos Alm, wo wir auf ein Schnapsperl aus dem Schnapsbrunnen und einer Tiroler Brotzeit einkehren. Gehzeit: ca. 1 Stunde hin und 1 Std. Retour. Leichte Wanderung, Kosten: € 25,00 pro Person (Transfer und Einkehr), Rückkehr: ca. 14:30 Uhr.

**10:30 UHR VORTRAG: WARUM WIR KRANK WERDEN****DAS ELEMENTAR THEMA GESUNDHEIT** MIT MIROSLAV SRETENOVIC

Krankheiten entstehen nicht ohne Grund. Es ist das Ungleichgewicht im Inneren des Menschen, das zum Ausbruch von Krankheitssymptomen führt. In diesem Vortrag erkläre ich wie wir lernen, unseren Körper besser zu verstehen. Mein Ziel ist es, Menschen zu zeigen, dass man mit der Kraft des Geistes Energien lenken und somit Krankheiten, Blockaden und andere Befindlichkeiten auflösen kann. Das detaillierte Programm erhalten Sie an der Rezeption. Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt Rezeption

**15:00 UHR – Wir laden Sie zum Infotalk über unseren BEST ALPINE**

**WELLNESS CLUB** ein. 5 % Preisnachlass beim Arrangement, eine unschlagbare Verzinsung und viele weitere Vorteile. Treffpunkt: Hotelrezeption

**17:00 UHR NACHTABENTEUER FÜR DIE GANZE FAMILIE** MIT BARBARA

Im Dunkel der Nacht wandern wir durch den Wald bis zu einem magischen Platz. Dort hören wir bei Kerzenschein eine spannende Geschichte aus vergangenen Tagen. Mit hell leuchtenden Fackeln kommen wir zurück zum Hotel. Wanderung für die ganze Familie; Gehzeit ca. 1 Stunde, Rückkehr: ca. 18:30 Uhr.

**08:00 UHR GENTLE FLOW YOGA | LEICHT FORTGESCHRITTEN\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KATI**11:00 UHR FÜHRUNG SPA & SAUNADORF****11:00 UHR BAUCH SPEZIAL\***

MIT KATI | DAUER: 30 MINUTEN

**14:00 UHR VORTRAG: YOGA. VON CHAKRA BIS MUDRA** MIT KATI**15:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR YOGA SANFT | BEGINNER\***

MIT MIRIAM | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA****08:00 UHR YOGA YANG | BEGINNER\***

MIT EDITH | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR BETREUUNG FITNESSSTUDIO** MIT KATI**11:00 UHR MOBILISATION & STRETCHING\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**12:00 UHR BOOTY CAMP\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**15:00 UHR VORTRAG: MENTALES GESUNDHEITSTRAINING**

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR MENTALES ENTSPANNUNGSTRAINING\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR YOGA FÜR DEN RÜCKEN | LEICHT FORTGESCHRITTEN\***

MIT MIRIAM | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR AQUA GYM\*\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 30 MINUTEN

**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**

**21:00 UHR Magic S. – Live Musik**

**19:00 BIS 21:00 UHR DINNERMUSIK MIT ROLAND WALDHART**  
**21:00 UHR O TONES – LIVE MUSIK**

**09:00 UHR SKISAFARI NACH JERZENS** MIT HANSI

Skifahren in den schönsten Skigebieten Tirols: Kosten: ERW € 52,00 (Transfer, Skipass); ab 12 Jahren möglich, Rückkehr: ca. 16:30 Uhr.

**09:30 UHR SCHNEESCHUHWANDERUNG**

**ZUM RANGGER KÖPFL** MIT BARBARA

Wir fahren mit dem Hotelbus nach Oberperfuss und von dort bringt uns die neue Gondelbahn auf 1500m Höhe. Anfangs geht's durch Fichtenwald hinauf, dann erreichen wir sanfte Almböden, die uns bis zum Rangger Köpfl führen. Hier erwartet uns traumhaftes Panorama, von den Stubai Alpen bis zum Inntal, die Hauptstadt Innsbruck liegt zu unseren Füßen. Wir genießen eine gemütliche Einkehr in der Roßkogelhütte, bevor es wieder mit der Gondel zurück ins Tal geht. Mittelschwere Schneeschuh-Wanderung, Gehzeit ca. 3 Std., ca. 360 HM, Kosten EUR 25,00 (für Transfer und Einkehr), Bergbahn Oberperfuss ab 3 Nächtigungen in der Gästekarte inklusive Rückkehr: ca. 15:30 Uhr

**10:30 UHR VORTRAG: „WIE KÖRPER, GEIST UND SEELE**

**ZUSAMMENHÄNGEN“** MIT MIROSLAV SRETENOVIC

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Woran wir denken und wie wir uns fühlen, hat einen Einfluss auf unser körperliches Befinden. Die Menschen haben Beschwerden, der Arzt kann jedoch keinen körperlichen Befund feststellen. Woran das liegt und was mit unserem Körper geschieht, erfahren Sie in unserem Vortrag! Das detaillierte Programm erhalten Sie an der Rezeption. Dauer: ca. 1 Stunde, Treffpunkt Rezeption

**13:00 UHR SCHNUPPERSKITOUR** MIT ROBERT

am Grünberg in Obsteig. Kosten: € 45,00 (inkl. Transfer, Ausrüstung) Rückkehr: ca. 16:30 Uhr, ab 14 Jahren, mind. 3 Personen.

**UNSER TIPP DES TAGES: 16:00 UHR RUNDGANG IN DER KRIPPENHERBERGE OHNE BEGLEITUNG**

Auf über 300 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche werden in der Krippenherberge im Untergeschoß des Aktivhotel Traube in Wildermieming-Affenhausen rund 50 Krippen aus unterschiedlichen Epochen und Regionen präsentiert. Jede Krippe wurde mit passenden Hintergrundmalereien und eigens erstellten Lichtkonzepten ausgestattet und so ins richtige Licht gerückt. Bei diesem Rundgang können Sie die Meisterwerke von Krippenbauern aus nah und fern bestaunen. Dauer: ca. 1 Stunde, Kosten mit Welcome Card: € 4,00 pro Person (Kinder bis 14 Jahre frei). Anmeldung bis zum Vortag, 15:00 Uhr in den Tourismus Informationen Mieming oder bei unserem Concierge. Mindestteilnehmer: 5 Personen.

**09:00 UHR SKISAFARI NACH SEE** MIT HANSI

Skifahren in den schönsten Skigebieten Tirols. Kosten: ERW € 52,00 (Transfer, Skipass), Ab 12 Jahren möglich. Rückkehr: ca. 16:30 Uhr.

**10:00 PANORAMAWANDERUNG**

**IM VORDEREN PITZTAL** MIT BARBARA

Von Arzl im Pitztal führt unsere Schneeschuh-Wanderung über sanfte Wiesen und durch lichte Wälder bis zur Venetalm auf 2000m mit gigantischem Ausblick auf die Pitztaler und Lechtaler Alpen. Die Alm ist im Winter geschlossen. So können wir die in unseren Rucksäcken mitgebrachte Jause in völliger Ruhe genießen. Ein Platz zum Verweilen... Mittelschwere Schneeschuh-Wanderung, Gesamtgehzeit ca. 4 Stunden (550 HM), Kosten EUR 15,00, Transfer + Berglerjause Rückkehr: ca. 16:30 Uhr

**13:30 UHR PFERDEKUTSCHENFAHRT AM MIEMINGER PLATEAU**

Dauer: ca. 1,5 Stunden, Kostenbeitrag: € 25,00 p. P. für mind. 4 Pers. und max. 8 Pers. möglich.

Wir bitten um Anmeldung bis zum Vortag 18:00 Uhr und Abholung des Vouchers an der Rezeption.

**UNSER TIPP DES TAGES: BERGDOKTORWEG**

Die Wanderung beginnt am Parkplatz des Gemeindeamtes Wildermieming. Man wandert zuerst ein paar Meter Richtung Osten, biegt rechts in den Straßbergweg ein und folgt dem asphaltierten Wegverlauf ein paar Minuten bis zum Bergdoktorhaus. Die Runde führt wieder zurück auf den Straßbergweg und weiter Richtung Norden, wo man bei der zweiten Gelegenheit rechts abbiegt. Nun wandert man entlang des Sonnenplateau Rundwanderweges bis zur Lettenkapelle und folgt der Mühlgasse dorfeinwärts wieder zurück zum Ausgangspunkt. Gesamtgehzeit: ca. 1,5 Stunden, leichte Wanderung. Weitere Informationen erhalten Sie bei unserem Concierge.

**08:00 UHR MORNING FLOW YOGA | LEICHT FORTGESCHRITTEN\***

MIT EDITH | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR BETREUUNG FITNESSSTUDIO** MIT KLAUS

**10:00 UHR VORTRAG: RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI ENTZÜNDUNGSKRANKHEITEN**

MIT ELISABETH | DAUER: 50 MINUTEN

**12:00 UHR FITNESSBOXEN\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**15:00 UHR MEDITATION: LICHT & FREUDE\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR PILATES\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR YOGA SANFT | BEGINNER\***

MIT MIRIAM | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**

**08:00 UHR QI GONG\***

MIT FLORIAN | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR BETREUUNG FITNESSSTUDIO** MIT KLAUS

**11:00 UHR BODY BOOST\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**12:00 UHR VORTRAG: HAUTGESUNDHEIT. ME SENSE**

MIT INGRID | DAUER: 50 MINUTEN

**12:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**14:00 UHR KLANGERLEBNIS IN DER MEDITATIONSSAUNA**

MIT NATALIE | DAUER: 25 MINUTEN | TREFFPUNKT VOR DER MEDITATIONSSAUNA

**17:00 UHR AQUA JOGGING\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 30 MINUTEN

**17:00 UHR HATHA YOGA | LEICHT FORTGESCHRITTEN\***

MIT MIRIAM | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**

**AB 18:00 UHR SPEZIALITÄTENVERKOSTUNG, EDLE PRODUKTE IN DER „NA DANN PROST GASSE“**

**FONDUE-ABEND CHINOISE IM HOTELRESTAURANT**

Ihre Fondue Chinoise Anmeldung nimmt der Concierge bis 13:00 Uhr am selben Tag gerne entgegen.

**18:30 UHR SCHMUCKAUSSTELLUNG APPELT**

**21:00 UHR MITARBEITERSHOW**

**09:00 UHR SKISAFARI NACH FISS-SERFAUS** MIT HANSI

Skifahren in den schönsten Skigebieten Tirols. Kosten: ERW € 52,00 (Transfer, Skipass) Ab 12 Jahren möglich. Rückkehr: ca. 17:00 Uhr.

**10:00 UHR LANGLAUFEN IN OBSTEIG** MIT MANUELA

Wir fahren nach Obsteig, wo wir eine herrliche Langlauf tour über das Mieminger Plateau genießen. Rückkehr: ca. 13:00 Uhr.

**10:00 UHR AUSSICHTSREICHE SCHNEESCHUHWANDERUNG****ZUR RAUTH-HÜTTE** MIT BARBARA

Mit dem Hotelbus fahren wir nach Leutasch, von dort wandern wir durch den Winterwald hinauf zur Rauth-Hütte. Dort erwartet uns ein atemberaubendes Panorama mit Ausblick auf Gaistal, Karwendelgebirge und Inntal. Ein Platz zum Verweilen. Gemütliche Einkehr und Abstieg über die ehemalige Piste nach Leutasch, wo uns der Bus wieder erwartet. Mittelschwere Schneeschuh-Wanderung, Gehzeit ca. 2,5 Stunden, (ca. 450 HM), Kosten € 25,00 pro Person, Rückkehr: ca. 15:30 Uhr.

**15:00 UHR STOCKSCHIESSEN** MIT ELFRIEDE

Mit anschließender Preisverleihung. Ab 12 Jahren, Dauer: ca. 2 Stunden. Treffpunkt: Hotellobby.

**UNSER TIPP DES TAGES****INNSBRUCK TAG MIT STADTFÜHRUNG**

Busfahrt mit dem öffentlichen Postbus bis zur Haltestelle Innsbruck Finanzamt, wo bereits der Stadtführer / die Stadtführerin auf Sie wartet. Geführter Rundgang durch die zauberhafte Innsbrucker Altstadt, anschließend Freizeit nach Belieben. Abfahrtszeiten für Bus-Linie Nr. 4176: Mieming Gemeindeamt 10:38 Uhr, Führung ca. 1 ½ Stunden. Rückfahrt individuell. Busfahrt und Führung mit Welcome Card kostenlos. Anmeldung bis zum Vortag, 16:30 Uhr in den Tourismus Informationen Mieming oder bei unserem Concierge.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserem Concierge.

**11:30 UHR PFERDEKUTSCHENFAHRT AM MIEMINGER PLATEAU**

Dauer: ca. 1,5 Stunden, Kostenbeitrag: € 25,00 p. P. für mind. 4 Pers. und max. 8 Pers. möglich. Wir bitten um Anmeldung bis zum Vortag 18:00 Uhr und Abholung des Vouchers an der Rezeption.

**15:00 UHR –** Wir laden Sie zum Infotalk über

unseren **BEST ALPINE WELLNESS CLUB** ein.

5 % Preisnachlass beim Arrangement, eine unschlagbare Verzinsung und viele weitere Vorteile. Treffpunkt: Rezeption

**17:00 UHR SHOPPEN BEI EINEM GLÄSCHEN SEKT**

Sie suchen ein hübsches Geschenk für Ihre Lieben zu Hause? Werfen Sie einen Blick in unsere Boutique – wir heißen Sie herzlich Willkommen bei einem Gläschen Sekt.

**UNSER TIPP DES TAGES****WINTERWANDERUNG ZUM GERHARDHOF**

Ausgangspunkt der Wanderung ist der Parkplatz Lehnbach In Obermieming. Von dort aus wandert man südwärts hinab zur Josefskapelle.

Der Weg folgt den Schildern nach Wildermieming und führt vorbei an der Pestkapelle und weiter durch den alten Dorfkern von Wildermieming. Folgen Sie dort den Schildern oberhalb der Annakapelle Richtung Gerhardhof.

Dort angekommen können Sie den Rückweg Über Unterfeld und die schönen Aussiedlerhöfe wählen.

Er führt vorbei an der Annakapelle und auf schon bekanntem Weg wieder nach Mieming zurück. Gesamtgehzeit: ca. 2,5 Stunden, leichte Wanderung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserem Concierge.

**08:00 UHR YOGA MIT CHAKRENKONZENTRATION | BEGINNER\***

MIT MIRIAM | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KLAUS**11:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**15:00 UHR BAUCH BEIN PO\*\***

MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR SANFTES RÜCKEN- UND NACKENTRAINING\***

MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR POWERSTRETCHING\***

MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA****08:00 UHR ASHTANGA YOGA | FORTGESCHRITTEN\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR BETREUUNG FITNESSSTUDIO** MIT KATI**11:00 UHR BAUCH SPEZIAL\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**12:00 UHR VORTRAG: RICHTIGES TRAINING. HERZFREQUENZ ZONEN**

MIT KATI

**14:00 UHR INTENSIVES GANZKÖRPERWORKOUT\*\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR KLANGSCHALENENTSPANNUNG\***

MIT KATI | DAUER: 25 MINUTEN

**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**

**19:00 UHR** Wir laden Sie sehr herzlich zum heutigen **GALA ABEND** ein.

**21:00 UHR** Live Musik

**FONDUE-ABEND CHINOISE IM HOTELRESTAURANT**

Ihre Fondue Chinoise Anmeldung nimmt der Concierge bis 13:00 Uhr am selben Tag gerne entgegen.