



**SONNTAG, 10. 03. 2019 – SAMSTAG, 16. 03. 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:  
LANGLAUF, SKITOUREN, WANDERSCHUHE, 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.

Ebenfalls können Sie bereits Kinderfahrräder, Citybikes und Mountainbikes ausleihen.

**HOTEL-SKISHUTTLE**

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

Transferzeiten: Abfahrt ab Hotel:

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

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

Den Skipass für das Skigebiet Hochötz 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
- \* Lärchenwiesen Wanderung – mit dem öffentlichen Bus nach Obsteig und durch die Lärchenwiesen retour zum Hotel  
Gehzeit: ca. 2,5 Stunden

**À LA CARTE RESTAURANT GREENVIEH**

Montag bis Sonntag von 10:00 Uhr bis 24:00 Uhr.

Sie können Ihr Dinner gerne wahlweise im Hotelrestaurant oder á la Carte in unserem Golf-Restaurant Greenvieh genießen. Im Rahmen der Verwöhnspension erhalten Sie für das Greenvieh eine Genuss-Gutschrift von € 30,00 pro Person für die Erwachsenen. (Getränke sind vom Voucher ausgenommen) Für Kinder bis 14 Jahre ist das Abendessen auch dort inklusive.

**GOLF INFOS**

18-Loch Championscourse ab 15.3 geöffnet,  
9-Loch Parkcourse und Driving Range geöffnet. Golfbüro:  
täglich von 08:00 bis 18:00 Uhr  
Golfshop: täglich von 09:00-18:00 Uhr

**GOLF ABSCHLAGZEITEN**

Startzeiten können von 08:00 bis 18:00 Uhr an der Hotelrezeption oder im Golfclub unter der Durchwahl 641 gebucht werden. Wir bitten um Verständnis, dass der Golfclub bei kurzfristigen Stornierungen 75% der gebuchten Abschlagzeit in Rechnung stellt. Kostenlose Stornierung am Vortag bis 17:00 Uhr. Die Abrechnung von Greenfees kann direkt vom Golfbüro auf Ihre Zimmerrechnung gebucht werden.

**STÖTTLALM**

Von **Montag** bis **Sonntag** von 09:30 - 17:00 Uhr für Sie geöffnet  
Ihre Konsumation können Sie gerne auf Ihr Zimmer buchen lassen.  
Unser Stöttlalm Team freut sich über Ihren Besuch.

**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**

Relax-Wasserwelt Indoor	07:00 – 22:00 Uhr
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)

**ANMELDUNGEN**

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

**ANMELDUNG AN DER SPA REZEPTION**

---

**SONNTAG, 10. MÄRZ 2019**

---

**16:00 UHR SANFTES RÜCKEN- UND NACKENTRAINING\***  
MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR AQUA GYM\*\*\* | TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT**  
MIT WOLFGANG | DAUER: 30 MINUTEN

**16:30 & 19:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**

---

**18:30 UHR**  
**APERITIF-EMPFANG** mit Familie Pirktl

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

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

**09:30 UHR FRÜHLINGSWANDERUNG AM MIEMINGER PLATEAU** MIT ELFRIEDE

Vom Hotel aus fahren wir mit dem öffentlichen Bus nach Obsteig. Dort wandern wir von Holzleiten über den Arzkasten durch die Lärchenwiesen Richtung Gschwent zurück zum Hotel. Leichte Wanderung, Gesamtgezeit: ca. 2,5 Stunden, Rückkehr ca. 13:30 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: Hotellobby. Maximal 8 Personen.

**UNSER AUSFLUGSTIPP DES TAGES**  
**SWAROVSKI KRISTALLWELTEN**

Die Swarovski Kristallwelten in Wattens begeistern seit ihrer Eröffnung im Jahr 1995 mit einer funkelnden Symbiose aus Kristallwunder und hohem künstlerischem Anspruch. Schon der von André Heller geschaffene Riese am Eingang der Kristallwelten ist ein Faszinosum für sich. Reguläre Öffnungszeiten (September bis Juni) Täglich von 8:30 Uhr bis 19:30 Uhr Letzter Einlass: 18:30 Uhr, (ca. 50 km vom Hotel entfernt).

**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. (Im Rahmen der Skisafariwoche inklusive).

**09:00 UHR ALMFRÜHSTÜCK AUF DER STÖTTLALM**

Hüttenwirt Raphael begrüßt Sie mit einem Glas Prosecco in der Hotellobby und wandert anschließend mit Ihnen auf die Stöttlalm zum Almfrühstück ab 2 Teilnehmer, Gezeit: ca. 30 Minuten, begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte um Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr an der Hotelrezeption.

**09:30 UHR IM SCHNEE HOCH ÜBER INNSBRUCK – SCHNEESCHUHWANDERUNG 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, Gezeit ca. 3 Std., ca. 360 HM, Kosten: € 25,00 (für Transfer und Einkehr), Bergbahn Oberperfuss ab 3 Nächtigungen in der Gästekarte inklusive. Rückkehr: ca. 15:30 Uhr.

**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

**08:00 UHR YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 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 FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\*** MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN**15:00 UHR KLANGSCHALENENTSPANNUNG\*** MIT KATI | DAUER: 25 MINUTEN**16:00 UHR YIN YOGA | BEGINNER\*** MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA****08:00 UHR YOGA YANG | BEGINNER\*** MIT EDITH | DAUER: 50 MINUTEN**09:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KLAUS**11:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\*** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN**14:00 UHR VORTRAG: MENTALES GESUNDHEITSTRAINING** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN**15:00 UHR MENTALES ENTSPANNUNGSTRAINING\*** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN**16:00 UHR BAUCH BEINE PO\*\*** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN**17:00 UHR YOGA & PRANAYAMA | BEGINNER\*** MIT MONIKA | DAUER: 50 MINUTEN**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA****21:00 UHR Magic S. – Live Musik****HEUTE ABEND IM GREENVIEH:**

BBQ Spare Ribs vom Kräuterschwein mit Krautsalat, Ofenkartoffel, Knoblauchbrot und Dessert nach Wahl aus der Karte. Sehr gerne reservieren wir für Sie an unserer Hotelrezeption einen Tisch um 18:30 Uhr oder um 19:30 Uhr. Im Rahmen der Verwöhn Pension inkl. (Getränke sind vom Voucher ausgenommen).

**19:00 UHR DINNERMUSIK MIT ROLAND** im Wohnzimmer**21:00 UHR LIVE MUSIK MIT O-TONES** an der Hotelbar

**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.  
(Im Rahmen der Skisafariwoche inklusive).

**09:30 UHR SCHNEESCHUHWANDERUNG IN LÜSENS** MIT BARBARA

Wir fahren ins Sellraintal und wandern von Lüssens aus durch tief verschneite Zirbenwälder bis zum Talschluss. Anschließend genießen wir Tiroler Köstlichkeiten bei gigantischem Panorama auf der Sonnenterrasse.  
Mittelschwere Schneeschuhwanderung, Gehzeit ca. 2,5 Stunden, Kosten: € 25,00 p. P., Rückkehr: ca. 15:30 Uhr.

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

Mit dem Bus fahren wir nach Seefeld in das Loipennetz der Region Seefeld-Leutasch.  
Rückkehr ca. 14:00 Uhr, mittelschwere klassische Langlauf tour, Kosten: € 20,00 pro Person (inkl. Transfer und Ausrüstung). Bitte holen Sie sich Ihre Welcome Card an der Rezeption ab, diese gilt als Loipen-Ticket.

**UNSER TIPP DES TAGES:**

**ALPENZOO INNSBRUCK**

Einen buchstäblich lebendigen Einblick in die Artenvielfalt der Alpen erhalten Besucher des Alpenzoo in Innsbruck. Mehr als 100 Tierarten können auf dem Gelände beobachtet werden. Steinbock, Braunbär, Fischotter, Adler und Wolf – sie alle sind oder waren in den Alpen heimisch. Sie alle können im Alpenzoo von Innsbruck, der sich in Hanglage am Fuß der Nordkette befindet, aus nächster Nähe beobachtet werden. Kinder freuen sich zusätzlich über den Schaubauernhof mit Turopolje-Weideschweinen, Schafen, Ziegen, Gänsen und Kühen. Und zum Austoben gibt es einen Spielplatz und eine Kletterwand für kleine Kraxler.  
Täglich von 09:00 – 17:00 Uhr geöffnet, (ca. 40 Kilometer vom Hotel entfernt).

**09:00 UHR BAUERNMARKT IN DER HOTELLOBBY**

Finden Sie Ihr Mitbringsel für Ihre Lieben Zuhause und besuchen Sie den Schwarz-Bauernmarkt mit vielen regionalen Spezialitäten wie Käse, Speck, Marmeladen etc.

**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.  
(Im Rahmen der Skisafariwoche inklusive).

**10:00 UHR WANDERUNG ZUM LEHNBERGHAUS** MIT ELFRIEDE

Wir fahren mit dem Hotelbus ca. 10 Minuten nach Obsteig. Unsere Wanderung führt uns über einen Forstweg durch eine herrliche Landschaft 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.

**12:30 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.

**15:30 UHR FÜHRUNG IM ZISTERZIENSERKLOSTER STIFT STAMS**

Erfahren Sie bei einer Führung mehr über die Geschichte des barocken Stiftes und bewundern Sie die beeindruckende Basilika, welche nur im Rahmen einer Führung zu besichtigen ist. Anschließend Rundgang durch das neue Museum. Beginn der Führung um 16:00 Uhr – Dauer: ca. 45 Minuten, Abholung: ca. 17:00 Uhr, Kosten: € 8,00 p. P. (Transfer), Anmeldung bitte bis Mittwoch 15:00 Uhr. Gästekarte an der Rezeption erhältlich. (Die Räume sind nicht beheizt. Bitte denken Sie an warme Kleidung).

**16:00 UHR STOCKSCHIESSEN** MIT BARBARA

Mit anschließender Preisverleihung. Ab 12 Jahren, Dauer: ca. 2 Stunden. Treffpunkt: Hotellobby. Maximal 8 Personen.

**08:00 UHR MORNING FLOW YOGA | LEICHT FORTGESCHRITTEN\***  
MIT EDITH | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KLAUS

**11:00 UHR FASZEINTRAINING MIT DER ROLLE\***  
MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**12:00 UHR FITNESSBOXEN\*** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**15:00 UHR AQUA GYM\*\*\*** | TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT  
MIT WOLFGANG | DAUER: 30 MINUTEN

**16:00 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK\***  
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 ZHINENG QI GONG\*** MIT FLORIAN | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KATI

**12:00 UHR BAUCH SPEZIAL\***  
MIT KATI | DAUER: 30 MINUTEN

**15:00 UHR KLANGSCHALENENTSPANNUNG\***  
MIT KATI | DAUER: 25 MINUTEN

**16:00 UHR YIN YOGA | LEICHT FORTGESCHRITTEN\***  
MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR AQUA JOGGING\*\*\***  
MIT KATI | DAUER: 30 MINUTEN | TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT

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

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

**HEUTE ABEND IM GREENVIEH:** Fondue Chinoise - Suppenfondue mit Salat vom Buffet, Rinder-, Schweine- und Hühnerfilet, Knoblauchbrot, Gemüse, Ofenkartoffel oder Steakhouse Fries, Dipsaucen und Dessertempfehlung aus der Küche! Sehr gerne reservieren wir für Sie an unserer Hotelrezeption einen Tisch um 18:30 Uhr oder um 19:30 Uhr. Im Rahmen der Verwöhnspension inkl. (Getränke sind vom Voucher ausgenommen).

**18:30 UHR SCHMUCKAUSSTELLUNG** mit Ingo Appelt

**21:00 UHR CASINO-LOUNGE** mit Blackjack, Roulette und Poker

**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.  
(Im Rahmen der Skisafariwoche inklusive).

**10:00 UHR SCHNEESCHUHWANDERUNG ZUM GRÜNWASKREUZ**

MIT ELFRIEDE

Mit dem Hotelbus fahren wir ca. 30 Minuten auf das Sattelle.  
Mit unseren Schneeschuhen ziehen wir unsere Spuren durch den tief verschneiten Zirbenwald bis zum Grünwaskreuz. Nachdem wir uns bei einer zünftigen Hütteneinkehr auf der Feldring Alm gestärkt haben, geht es entweder zu Fuß oder mit der Rodel zurück.  
Gesamtzeit: ca. 2,5 Stunden, mittelschwere Wanderung, ca. 300 HM, Kosten: € 25,00 p. P. (Transfer und Einkehr), Rückkehr: ca. 15:30 Uhr.

**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 Gasthof Post 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:****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. Gesamtzeit: ca. 1,5 Stunden, leichte Wanderung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserem Concierge.

**08:00 UHR AQUA GYM\*\*\***MIT KATI | DAUER: 30 MINUTEN | **TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT****10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KATI**11:00 UHR BOOTY CAMP\*\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

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

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

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

MIT NATALIE | DAUER: 25 MINUTEN

**TREFFPUNKT IN DER MEDITATIONSSAUNA | ANMELDUNG BIS 12 UHR!****15:00 UHR MOBILISATION & STRETCHING\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR ZUMBA\*\***

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****09:00 UHR PILATES\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KATI**11:00 UHR ZIRKELTRAINING: FATBURNING\*\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**15:00 UHR AQUA GYM\*\*\***

MIT WOLFGANG | DAUER: 30 MINUTEN

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

MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR GYMNASTIK MIT DEM THERABAND\***

MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

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

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

**HERZENSWUNSCH** - "Ein Licht – ein Wunsch"

Wir füllen unsere Kerzenwand in der Hotelhalle mit Lichtern und lassen so unsere Wünsche in der Nacht leuchten.

**21:00 UHR COOKIE JAR** - Live Musik

**21:30 UHR WEINVERKOSTUNG IM REBSTÖCKL**

Kosten € 35,00 pro Person.

Anmeldung bitte bis 12:00 Uhr an der Rezeption.