



SONNTAG, 17. 03. 2019 – SAMSTAG, 23. 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 Verwöhn Pension 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, 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, 17. MÄRZ 2019

16:00 UHR AQUA GYM* | TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT**
MIT WOLFGANG | DAUER: 30 MINUTEN

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

16:30 & 19:00 UHR SAUNAAUGUSS 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.

10:00 UHR FRÜHLINGSBOTENWANDERUNG**ÜBER DAS MIEMINGER PLATEAU** MIT GERDI UND ELFRIEDE

Der Hotelbus bringt uns nach Obsteig. Dort startet unsere gemütliche Wanderung durch den frühlingshaften Lärchenwald und vorbei an herrlich blühenden Eriken zurück zum Hotel. 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 – 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

UNSER TIPP DES TAGES**OHNE BEGLEITUNG****FIECHTER KÖPFL**

Vom Parkplatz beim Badensee geht man durch den Wald Richtung Osten. Nach dem Überqueren einer kleinen Brücke folgt man der Beschilderung Richtung Mühlhof. Eine asphaltierte Straße verläuft am Rande von Wiesen bis zur Weggabelung an einer Kapelle. Noch ein Stück weiter durch Wald, und das Ziel ist erreicht.

Eine schöne Variante für den Rückweg ist die Route über den Plateaublick. Von dort folgt man den Wegweisern bis nach Untermieming zum Badensee.

Leichte Wanderung, Gesamtzeit: ca. 3 Stunden.

Beste Jahreszeit: ganzjährig

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 VORTRAG:** MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN**RICHTIGES TRAINING HERZFREQUENZZONEN****15:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

16:00 UHR YIN YOGA | BEGINNER* MIT KATI | 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 Verwöhpension inkl.

(Getränke sind vom Voucher ausgenommen).

Anmeldung bis 14:00 Uhr am gleichen Tag möglich.

09:30 UHR LANGLAUFEN IN LEUTASCH MIT HANSI

Mit dem Bus fahren wir nach Seefeld in das Loipennetz der Region Seefeld-Leutasch. Rückkehr ca. 13:00 Uhr, mittelschwere klassische Langlauftour, 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.

10:00 UHR WANDERUNG IM GAISTAL MIT ELFRIEDE

Wir fahren mit dem Hotelbus ca. 30 Min. nach Leutasch und weiter in das Gaistal. Unsere Wanderung führt uns über Forstwege bis zur Hämmermoosalm. Auf der großen Sonnenterasse mit herrlichem Ausblick lassen wir uns mit Tiroler Köstlichkeiten verwöhnen. Gestärkt geht's dann wieder zurück.

Gesamtzeit : ca. 2 Stunden, Leichte Wanderung (ca. 250 HM), Kosten: € 25,00 p. P. (Transfer, Einkehr), Rückkehr: ca. 15:00 Uhr.

13:30 UHR AUSFLUGSAHRT NACH INNSBRUCK MIT INTERESSANTER STADTFÜHRUNG ANLÄSSLICH 500 JAHRE KAISER MAXIMILIAN MIT BARBARA

Am Hof Maximilians drehte sich viel um Repräsentation. Vor allem das Goldene Dachl, heute Wahrzeichen von Innsbruck und Museum, ist ein Zeugnis seines Geltungsdranges. Mit dem Bus fahren wir nach Innsbruck wo uns bei einer heiteren Stadtführung unter anderem das „Goldene Dachl“ von innen gezeigt wird und wir den Blick von dort in die Altstadt genießen dürfen. Unter anderem besuchen wir auch das Museum mit der Sonderausstellung „Leben im Zeitalter Maximilians – Was bleibt? Im traditionellen Weinhaus Happ erwartet uns ein frischer Tiroler Apfelstrudel mit Kaffee. Rückkehr: ca. 18:00 Uhr, Kosten: € 35,00 p. P. (Transfer, Eintritte, Kaffee und Kuchen). (Im Rahmen der Freundschaftswoche inklusive).

14:30 UHR STOCKSCHIESSEN MIT HANSI

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

15:30 UHR HUMANMEDIZINISCHES CONTURE-MAKE-UP VORTRAG PERMANENT – MAKE-UP IN DER PRIVATKLINIK DR. ÖHLER

Mal ehrlich – welche Frau würde nicht gerne fertig gestylt aus dem Bett steigen: Mit perfekten Augenbrauen, Lidstrich, schönen Lippen? Ein unerfüllbarer Wunsch? Seit über 20 Jahren pigmentiert Frau Löberbauer mit der Conture-make-up LONG-TIME-LINER® Make-up Methode! In dieser Zeit haben viele zufriedenen und begeisterten Kunden festgestellt, dass das lästige “Schminken” und “Abschminken” endgültig der Vergangenheit angehört. Frau Löberbauer legt besonderen Wert auf ein natürliches Ergebnis! Schön einschlafen und schön aufwachen
Legen Sie Ihr wertvolles Gesicht nur in die Hände eines perfekten Profis! Anmeldung direkt in der Privatklinik.

08:00 UHR YOGA YANG | BEGINNER* MIT EDITH | DAUER: 50 MIN.**10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** | MIT KATI**11:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

14:00 UHR VORTRAG: YOGA MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN**15:00 UHR PILATES*** MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN**16:00 UHR KLANGSCHALENENTSPANNUNG***

MIT KATI | DAUER: 25 MINUTEN

17:00 UHR GENTLE FLOW YOGA | FORTGESCHRITTEN*

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**19:00 DINNERMUSIK****21:30 UHR Immer ein Highlight – unsere****SCHWARZ – MITARBEITERSHOW**

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 Verwöhpension inkl. (Getränke sind vom Voucher ausgenommen).
Anmeldung bis 14:00 Uhr am gleichen Tag möglich.

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 IN LÜSENS MIT BARBARA

Wir fahren ins Sellraintal und wandern von Lüsens 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.

15:00 – 16:30 UHR KAISERSCHMARRNPARTY MIT KÜCHENMEISTER MARIO WALCH

Beim Franz-Pirktl Platz mit Lagerfeuer, Glühwein, Punsch und Musik.

UNSER TIPP DES TAGES

OHNE BEGLEITUNG

ÖZTALER SAGENWANDERWEG LÄNGENFELD

Sagenhaft und ganzjährig begehbar präsentiert sich eine der neuesten Attraktionen im Ötztal, der Öztaler Sagenweg in Längenfeld.

Auf den Spuren der Mystik am Öztaler Sagenwanderweg Die Wanderung führt auf die Spuren zahlreicher Sagen und regt dabei die Fantasie von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen an. Die Mystik kommt besonders bei Dunkelheit zu Tage, denn beleuchtete Steine versetzen in eine märchenhafte Stimmung.

Weglänge: Drei Kilometer, Dauer: etwa eine Stunde, 14 unterschiedliche Sagen, bis zu 6 Meter hohe Skulpturen.

Am Ende der Wanderung durch das Ötztal können sich Familien im Alpengasthof am Feuerstein stärken.

Anschrift: Huben 240, 6444 Längenfeld, Öffnungszeiten: täglich von 10:30 Uhr bis 18:00 Uhr,

ca. 45 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 FRÜHLINGS-AUSFLUGSAFART NACH BRIXEN IN SÜDTIROL

Unser Frühlings-Ausflug führt uns nach Brixen zum alljährlichen und schon traditionellen Einkaufsbummel in die Brixner Innenstadt. Danach fahren wir zum Mittagessen nach St. Leonhard zum Aichnerhof mit traumhafter Aussicht auf das Eisacktal. Der Südtiroler Wein und die musikalische Wegbegleitung von unserem „Lustigen Willi“ darf natürlich nicht fehlen. Rückkehr: ca. 18:00 Uhr, Kosten: 45,00 p. P. (Transfer und Einkehr).

(Im Rahmen der Freundschaftswoche inklusive).

09:30 UHR LANGLAUF IN SEEFELD MIT HANSI

Mit dem Bus fahren wir nach Seefeld in das Loipennetz der Region Seefeld-Leutasch. Eine Mittelschwere klassische Langlauf-tour. Bitte holen Sie sich Ihre Gästecard an der Rezeption, die als Loipen-Ticket gilt. Kostenbeitrag € 25,00 p. P., Rückkehr: ca. 14:00 Uhr.

09:15 UHR INNSBRUCK ERLEBEN – PANORAMABLICK

UND STADTFÜHRUNG MIT BARBARA

Wir fahren mit dem Hotelbus nach Innsbruck zum Stadtteil Hungerburg, 200 m über der Stadt gelegen. So erleben wir das einzigartige Panorama unserer Landeshauptstadt. Von dort bringt uns die Hungerburgbahn mitten in die Altstadt. Bei einer eineinhalbstündigen Stadtführung durch die schmalen Gassen und die Kaiserliche Hofburg hören wir manch historische Anekdote.

Im Anschluss geht es mit der Bahn wieder hinauf zur Hungerburg und zurück zum Hotel.

Kosten für Transfer und Hungerburgbahn € 20,00 p. P., Stadtführung mit Welcome Card kostenlos, 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.

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 BODY BOOST** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

12:00 UHR VORTRAG: HAUTGESUNDHEIT

MIT INGRID | DAUER: 50 MINUTEN

15:00 UHR GYMNASTIK MIT DEM THERABAND*

MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

16:00 UHR POWERSTRETCHING* MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 UHR AQUA GYM* | TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT**

MIT WOLFGANG | DAUER: 30 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 KLAUS

12:00 UHR FITNESSBOXEN** 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 AQUA JOGGING*** MIT KLAUS | 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“

21:00 UHR THE GANG – LIVE MUSIK

HEUTE ABEND IM GREENVIEH:

Rindsuppe mit Nudel, Gemüse und Rindfleisch

Wiener Schnitzel vom Milchkalb mit Kartoffelsalat und Preiselbeeren

Topfenschmarrn mit Pflaumen und hausgemachtem Eis

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).

Anmeldung bis 14:00 Uhr am gleichen Tag möglich.

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

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 WANDERUNG ZUM LEHNBERGHAUS MIT ELFRIEDE

Wir fahren mit dem Hotelbus ca. 10 Min. nach Obsteig. Dort startet unsere Wanderung über einen Forstweg bis zum Lehnberghaus, wo wir gemütlich einkehren. Gesamtzeit: ca. 2,5 Stunden, (ca. 450 HM), Mittelschwere Wanderung, Rückkehr: ca. 14:30 Uhr.

12:00 UHR EXKLUSIVES SONNENSTADLFEST MIT GERDI

In einer kurzen Wanderung von ca. 45min geht es zum Sonnenstadl auf den Fiechter Lärchenwiesen. Freuen Sie sich auf ein gemütliches Zusammensein bei leckeren Grillereis und zünftiger Musik.

Anmeldung bitte an der Rezeption!

Zur Information: Wir bieten um 12:30 Uhr einen

Busshuttle-Transfer zum Sonnenstadl an.

Rückkehr: ca. 14:30 Uhr, leichte Wanderung.

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 Buslinie 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**OHNE BEGLEITUNG****STADTTURM IN INNSBRUCK**

Schauen Sie auf Innsbrucks Dächer wie einst die Turmwächter im Mittelalter. Fast 450 Jahre lang hielten sie vom Stadtturm Ausschau und warnten die Bürger vor Feuer und anderen Gefahren.

Die unteren Stockwerke dienten derweil als Gefängnis. Über 133 Stufen erreichen Besucher die 31 Meter hohe Aussichtsplattform. Und sehen nicht nur mittelalterliche Gassen sondern haben auch Bergisel, Patscherkofel, den Inn und die Nordkette im Blick.

Öffnungszeiten:

Juni – September: Montag - Sonntag: 10:00 - 20:00 Uhr

Oktober – Mai: Montag - Sonntag: 10:00 - 17:00 Uhr

09:00 UHR ASHTANGA YOGA | FORTGESCHRITTEN*

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE MIT KATI**12:00 UHR BAUCH SPEZIAL*** MIT KATI | DAUER: 30 MINUTEN**14:00 UHR KLANGERLEBNIS IN DER MEDITATIONSSAUNA**

MIT NATALIE | DAUER: 25 MINUTEN

TREFFPUNKT IN DER MEDITATIONSSAUNA | ANMELDUNG BIS 12 UHR!

14:00 UHR MOBILISATION & STRETCHING* MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN**15:00 UHR BOOTY CAMP**** MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN**16:00 UHR ZUMBA**** MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN**18:00 UHR YOGA & PRANAYAMA | BEGINNER***

MIT MONIKA | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**08:00 UHR YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 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 GANZKÖRPER TRAINING MIT DEM BALL**

MIT KLAUS | DAUER: 30 MINUTEN

16:00 UHR MEDITATION: LICHT & FREUDE*

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 UHR YOGA SANFT | LEICHT FORTGESCHRITTEN*

MIT MIRIAM | 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.

21:00 UHR DUO INNTAKT – Live Musik

21:30 UHR WEINVERKOSTUNG IM REBSTÖCKL

Kosten € 35,00 pro Person.

Anmeldung bitte bis 12:00 Uhr an der Rezeption.