



**SONNTAG, 19. 05. 2019 – SAMSTAG, 25. 05. 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.

**SPORT-AUSRÜSTUNG IM VERLEIH VORHANDEN:**

Citybikes, Wanderschuhe, Rucksäcke, Wanderstöcke uvm.  
Mountainbikes, E-Bikes (gegen Gebühr).

**MOUNTAINBIKES | E-MOUNTAINBIKES | E-MOUNTAINBIKES FULLY**

City-Bike: kostenlos,  
Mountainbike: € 20,00, E-Mountainbike: € 34,00,  
E-Mountainbike Fully: € 48,00,  
E-Kickbike: € 20,00 (60 Minuten)

**TIPPS FÜR PLATEAUWANDERUNGEN**

- \* Stöttlalm Rundwanderweg um den Golfplatz Mieming  
Gezeit: ca. 1 Stunde
- \* Lärchenwiesen Wanderung – mit dem öffentlichen Bus nach  
Obsteig und durch die Lärchenwiesen retour zum Hotel  
Gezeit: 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 (nur am Abend)  
für die Erwachsenen. (Getränke sind vom Voucher ausgenommen)  
Für Kinder bis 14 Jahre ist das Abendessen auch dort inklusive.

**GOLF INFOS**

Golfbüro: täglich von 08:00 bis 18:00 Uhr.  
Golfshop: täglich von 09:00-18:00 Uhr.  
(Wandern und Radfahren ist auf dem Golfplatzgelände  
nicht erlaubt).

**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 – 20:00 Uhr
Solepool und Whirlpool	07:00 – 20:00 Uhr
Familien-Wasserwelt	10:00 – 19:00 Uhr
Familienwhirlpool	11:00 – 19:00 Uhr
Infinity Pool Stammhaus	07:00 – 19:00 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, 19. MAI 2019**

---

**16:00 UHR BAUCH SPEZIAL\***

MIT KATI | DAUER: 30 MINUTEN

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

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

---

**18:30 UHR**

**APERITIF-EMPFANG** mit Familie Pirkti

**10:00 UHR ERLEBNISWANDERUNG STUIBENFALL** MIT ELFRIEDE

Wir fahren mit dem Hotelbus ca. 30 Minuten nach Umhausen ins Ötztal. Dort startet unsere Wanderung über einen Forstweg entlang des Horlachbaches bis zum höchsten Wasserfall Tirols - dem Stuibenfall. Retour geht's über sanftem Waldboden entlang des idyllischen Waalweges.

Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Elternteiles.

Gesamtgezeit: ca. 2 Stunden, leichte bis mittelschwere Wanderung.

Kosten: € 15,00 p. P. (Transfer), Rückkehr: ca. 14:00 Uhr.

**10:00 UHR LEICHTE RADTOUR AM PLATEAU** MIT HANSI

Vom Hotel aus starten wir eine leichte Mountainbike-Tour über's Mieminger Plateau. Gesamtfahrzeit: ca. 2,5 Stunden  
Rückkehr: ca. 13:00 Uhr.

**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 Hotelrezeption.

**14:00 UHR BOGENSCHIESSEN** MIT HANSI

Erlernen Sie die richtige Technik des Bogenschießens an unserer Bogenschießanlage.

Dauer ca. 2 Stunden, Mindestalter: 12 Jahre, mind. 3 und max. 8 Teilnehmer.

**16:00 – 17:00 UHR GOLFSCHNUPPERSTUNDE**

Am Golfplatz Mieminger Plateau. Treffpunkt im Golfhaus. Bitte um Anmeldung bis Montag 08:00 Uhr an der Hotelrezeption. Kostenlos, ab 14 Jahren, max. 15 Personen.

**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, Gesamtgezeit: ca. 3 Stunden.

Beste Jahreszeit: ganzjährig

**09:00 UHR FIT IN DEN TAG \*\*** MIT IWONA | DAUER: 50 MINUTEN

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

**11:00 UHR FÜHRUNG SPA & SAUNADORF**

**11:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\***

MIT IWONA | DAUER: 50 MINUTEN

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

MIT MARKUS | DAUER: 25 MINUTEN

**TREFFPUNKT IN DER MEDITATIONSSAUNA | ANMELDUNG BIS 12 UHR!**

**15:00 UHR AQUA GYMNASTIK\*\*\*** MIT IWONA | DAUER: 30 MINUTEN

**TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT**

**16:00 UHR BAUCH BEINE PO\*\*** MIT IWONA | DAUER: 50 MINUTEN

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

**21:00 UHR MAGIC S.** – Live Musik

**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 GOLFRUNDE AM 18-LOCH CHAMPIONSCOURSE** MIT HANSI

Es betreut Sie unser Golfguide Hansi am 18-Loch Championscourse des Mieminger Golfplatzes (Lochwettspiel). Rückkehr: ca. 15:00 Uhr, Kosten Greenfee: € 73,00 p.P. Anmeldung bis Montag um 18:00 Uhr möglich (mind. 3 Teilnehmer, max. 12 Teilnehmer).

Treffpunkt am Abschlag 1 am Championscourse.

**10:00 UHR WANDERUNG ZUM PIBURGER SEE** MIT ELFRIEDE

Mit dem Hotelbus fahren wir ca. 20 Min. bis nach Oetz. Begleitet vom Rauschen der Ötztaler Ache wandern wir über die Wellerbrücke zum Seejöch, wo wir den herrlichen Ausblick auf den idyllisch gelegenen See genießen. Weiter geht's über den Weiler Piburg zum See. Bei einer gemütlichen Einkehr im Seerestaurant besteht die Möglichkeit frische Forellen oder andere Köstlichkeiten zu essen.

Gesamtgezeit: ca. 2,5 Stunden, mittelschwere Wanderung (ca. 200 HM ), Kosten: € 25,00 p. P. ( Transfer, Einkehr ), Rückkehr: ca. 15:00 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.

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

Seit über 20 Jahren pigmentiert Frau Löberbauer mit der Couture-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.

**16:00 UHR PUTTINGTURNIER** MIT HANSI

Am Putting Green des Golfplatz Mieminger Plateau.

Für Golfer und Nicht-Golfer geeignet. Anschließend Siegerehrung.

Treffpunkt: beim Golfshop, Alter: mind. 10 Jahre, Dauer: ca. 1 Stunde.

**08:00 UHR YOGA YANG | BEGINNER\*** MIT EDITH | DAUER: 50 MIN

**10:30 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KLAUS

**11:30 UHR FITNESSBOXEN\*\*** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**14:30 UHR INTENSIVES GANZKÖRPERWORKOUT\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR GYMNASTIK MIT DEM THERABAND\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR POWERSTRETCHING\*** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

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

**19:00 UHR DINNERMUSIK MIT ROLAND WALDHART**

**21:00 UHR O-TONES** – Live Musik

**HEUTE ABEND IM GREENVIEH  
STEAKS VOM HOLZKOHLEGRILL**

Im Rahmen der Verwöhnspension erhalten Sie für das Greenvieh eine Genuss-Gutschrift von € 30,00 pro Person (nur am Abend) für die Erwachsenen. (Getränke sind vom Voucher ausgenommen)  
Für Kinder bis 14 Jahre ist das Abendessen auch dort inklusive.

**09:30 UHR E-BIKETOUR ZUM FERNSTEINSEE** MIT HANSI

Vom Hotel aus fahren wir zum Arzkasten nach Nassereith, den Radweg entlang zum Fernsteinsee. Dort machen wir einen gemütlichen Spaziergang um den See. Über Aschland fahren wir zurück zum Arzkasten. Dort lassen wir uns Köstlichkeiten schmecken. Leichte bis mittelschwere E-Biketour, Fahrzeit: ca. 3 Stunden, Rückkehr: ca. 13:30 Uhr, E-Mountainbike Verleih: € 34,00 p. P.

**09:30 UHR WANDERUNG ZUM JUDEBACH** MIT BARBARA

Vom Hotel aus wandern wir über kleine Waldsteige hinauf zur Boasligbrücke und weiter zum Judebach. Inmitten schroffer Felsen überqueren wir das breite Bachbett und bekommen so einen völlig neuen Ausblick auf Mieming. Bei einer kurzen Pause am Bachbett halten wir nach Fossilien Ausschau, mit etwas Glück findet sich der perfekte Stein als Andenken für Zuhause. Mittelschwere Wanderung, Gehzeit ca. 3 Stunden (ca. 400 HM), Rückkehr: ca. 13:00 Uhr.

**AB 13:00 UHR – ABSCHLAG ZUM „MIEMING GOLFCUP“**

Gespielt werden 18-Loch Parkcourse (d.h. 2 Runden an der 9-Loch Parkcourse Anlage). Anmeldung am Vortag bis 10:00 Uhr an der Hotelrezeption möglich. Geeignet für Teilnehmer mit Handicap über 36. Treffpunkt: direkt beim Golfclub; min. 3 und max. 12 Teilnehmer. Kosten Greenfee - Parkcourse: € 46,00 p. P., Rückkehr: ca. 16:00 Uhr.

**15:00 UHR E-KICKBIKE TOUR** MIT HANSI

Probieren Sie's einfach mal aus und begleiten Sie Hansi bei einer Plateaurunde. Fahrzeit: ca. 50 Minuten, Alter: ab 12 Jahre Kosten: € 20,00 p. P. und max. 4 Personen möglich.

**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).

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

MIT EDITH | DAUER: 50 MINUTEN

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

**11:00 UHR GANZKÖRPERTRAINING MIT DEM BALL**

MIT KLAUS | 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 FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

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

**HEUTE ABEND IM GREENVIEH**

**FAJITAS-CHILI CON CARNE UND CO. IM GREENVIEH STYLE**

Im Rahmen der Verwöhn Pension erhalten Sie für das Greenvieh eine Genuss-Gutschrift von € 30,00 pro Person (nur am Abend) für die Erwachsenen. (Getränke sind vom Voucher ausgenommen) Für Kinder bis 14 Jahre ist das Abendessen auch dort inklusive. Anmeldung bis 14:00 Uhr am gleichen Tag möglich.

**09:30 UHR RADTOUR ZUM PIBURGER SEE** MIT HANSI

Direkt vom Hotel starten wir unsere Tour hinunter ins Inntal entlang des Inntalradweges bis nach Oetz und hinauf zum Piburger See. Gesamtfahrzeit: ca. 3,5 Stunden, Rückkehr: ca. 15:30 Uhr, Kosten: € 15,00 p. P. (Einkehr), Kosten für E-MTB: € 34,00 p. P., mittelschwere Biketour.

**AB 09:30 UHR – ABSCHLAG ZUM „SCHWARZ GOLFCUP“**

Wir laden Sie herzlich zum hoteleigenen SCHWARZ-GOLFCUP ein: Handicapwirksames Turnier. Für die anschließende Preisverleihung haben wir einen Tisch im Golfclubrestaurant Greenvieh reserviert (im Rahmen der Vollpension ist das Essen inkludiert, Getränke exkl.). Anmeldung bis Mittwoch 10:00 Uhr an der Hotelrezeption möglich. Geeignet für Teilnehmer ab Handicap 36 und weniger. Min. 3 und max. 12 Teilnehmer; Treffpunkt: direkt beim Golfclub Kosten Greenfee - Championscourse: € 73,00 p. P. Rückkehr: ca. 16:00 Uhr.

**09:30 UHR ERLEBNISWANDERUNG ROSENGARTENSCHLUCHT** MIT ELFRIEDE

Mit dem Hotelbus fahren wir ca. 30 Minuten nach Imst und wandern durch die spektakuläre Rosengartenschlucht. Dort nutzen wir die Liftanlagen um ca. 500 HM zu überwinden. Unser Ziel ist die Latschenhütte für eine urige Einkehr. Zurück ins Tal geht es mit der Sommerrodelbahn oder mit dem Lift. Gesamtgezeit: ca. 2 Stunden Kosten: € 30,00 pro Erwachsenen und € 20,00 pro Kind (für Transfer, Lift und Einkehr) (ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen) Rückkehr: ca. 15:00 Uhr, mittelschwere Wanderung.

**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 Hotelrezeption.

**16:00 UHR BOGENSCHIESSEN** MIT ELFRIEDE

Erlernen Sie die richtige Technik des Bogenschießens an unserer Bogenschießanlage. Dauer ca. 2 Stunden, Mindestalter: 12 Jahre, mind. 3 und max. 8 Teilnehmer.

**08:00 UHR ZHINENG QI GONG\*** MIT FLORIAN | DAUER: 50 MINUTEN

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

**10:00 UHR VORTRAG: HAUTGESUNDHEIT- ME SENSE** MIT INGRID | DAUER: 50 MINUTEN

**11:00 UHR SANFTES RÜCKEN- UND NACKENTRAINING** MIT REINHARD | DAUER: 30 MINUTEN

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

**16:00 UHR BAUCH BEINE PO** MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR ENTSPANNUNG NACH JACOBSON \*** MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

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

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

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

**09:30 UHR WANDERUNG ZUM MARIENBERGJOCH** MIT HANSI

Wir fahren ca. 10 Minuten bis nach Obsteig. Dort startet unsere Wanderung über den urig angelegten Alpsteig, begleitet vom Rauschen des Marienbergbaches zum Marienbergjoch. Nachdem wir uns auf der Marienbergalm bei Tiroler Köstlichkeiten gestärkt haben, wandern wir über den Forstweg wieder zurück ins Tal. Gesamtzeit: ca. 3 Stunden, ca. 650 HM, mittelschwere Wanderung, Rückkehr: ca. 15:30 Uhr.

**10:00 UHR RADTOUR STRASSBERGHAUS – SONNENSTADL**

MIT BARBARA

Unser Weg führt von Wildermieming den Forstweg hinauf zum Strassberghaus. Durch den Wald geht's hinunter nach Telfs und über den Gerhardhof wieder zurück aufs Mieminger Plateau. Am Sonnenstadl erwarten uns herrliche Grillspezialitäten und gemütliches Beisammensein. Mittelschwere Radtour, ca. 500 HM, Fahrzeit ca. 2,5 Stunden, Rückkehr: ca. 14:30 Uhr.

**12:00 UHR 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 Grillereien und zünftiger Musik mit Willi. 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.

**15:00 UHR BOCCIA – TURNIER** MIT BARBARA

Anschließend Preisverleihung. Dauer: ca. 1,5 Stunden, ab 12 Jahren.

**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 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.

**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****TIROLER LANDESMUSEUM FERDINANDEUM IN INNSBRUCK**

Erfahren Sie mehr über das Leben in Tirol in der Steinzeit, im Mittelalter oder zur Zeit von Volksheld Andreas Hofer! Das Tiroler Landesmuseum zeigt umfangreiche Sammlungen zu vielen verschiedenen Themen: Wie etwa Frühgeschichte, Kunst und Kunstgeschichte, Kartografie oder Alltagsleben. Die Ergebnisse von archäologischen Ausgrabungen im Tiroler Raum sind zu sehen. Ebenso Gemälde, Informationen über Tirols Bergbaugeschichte und vieles mehr. Im Landesmuseum betrachten Sie außerdem Instrumente des berühmten Tiroler Geigenbauers Jakob Stainer. Seine Instrumente waren so heiß begehrt wie die von Antonio Stradivari. Kunstfreunde finden Bilder von Künstlern wie Lucas Cranach d.Ä., Rembrandt van Rijn, Franz Defregger, Albin Egger-Lienz und Max Weiler.

Öffnungszeiten - Dienstag - Sonntag: 9:00 - 17:00 Uhr.

**08:00 UHR MEDITATION LICHT & FREUDE \***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE** MIT KLAUS**11:00 UHR POWERLEGS\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**11:00 UHR FÜHRUNG SPA & SAUNADORF****12:00 UHR VORTRAG: ENTSPANNUNG & STRESSABBAU**

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**15:00 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR FITNESSBOXEN\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR YOGA & PRANAYAMA | BEGINNER\***

MIT MONIKA | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR AQUA GYMNASTIK\*\*\*** MIT KLAUS | DAUER: 30 MINUTEN**TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT****17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA****08:00 UHR 5 TIPETER \*** MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN**10:00 UHR BETREUUNG FITNESSSTUDIO** MIT KLAUS**11:00 UHR PILATES\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 30 MINUTEN

**15:00 UHR REFLEXZONEN-AKTIVIERUNG MIT DEM NOPPENBALL\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR AQUA JOGGING\*\*\*** MIT KLAUS | DAUER: 30 MINUTEN**TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT****16:00 UHR YOGA & PRANAYAMA | BEGINNER\***

MIT MONIKA | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**18:00 UHR MENTALES ENTSPANNUNGSTRaining\***

MIT KLAUS | 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 TRIO INNTAKT** – Live Musik