



SONNTAG, 08.09.2019 – SAMSTAG, 14.09.2019

WIR BEGRÜSSEN SIE SEHR HERZLICH
IM ALPENRESORT SCHWARZ

GUT ZU WISSEN

**MO – DI UND DO – 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 – zur vollen Stunde)

CONCIERGE 08:00 – 17:30 UHR

Unsere Concierge kümmert sich liebend gerne um Ihre individuellen Wünsche, spricht Empfehlungen aus und hat die besten Ausflugstipps parat. Zudem steht Ihnen unser Concierge bei organisatorischen Fragen zur Verfügung, hat stets ein offenes Ohr für Ihre Anregungen und ist bestrebt dazu beizutragen, Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

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 à 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 (nur am Abend) für die Erwachsenen. (Getränke sind vom Voucher ausgenommen)
Für Kinder bis 14 Jahre ist das Abendessen auch dort inklusive.

STÖTTLALM

Von **Montag** bis **Sonntag** von 09:30 - 18:00 Uhr für Sie geöffnet
Ihre Konsumation können Sie gerne auf Ihr Zimmer buchen lassen.
Unser Stöttlalm Team freut sich über Ihren Besuch.
Genießen Sie gegen einen Aufpreis von € 18,00 pro Person unser spezielles Almfrühstück auf unserer Stöttlalm.
Wir bitten Sie den Tisch an der Hotelrezeption zu reservieren.

Machen Sie Ihr geplantes Familienfest oder Ihre Firmenparty zu einem unvergesslichen Erlebnis!
Die Stöttlalm bietet Platz für bis zu 80 Personen und ist für geschlossene Vereins- Gruppen- und Betriebsfeiern als auch für eine fetzige Hütten-Party (auf Wunsch auch mit Livemusik) bestens geeignet.
Die Stöttlalm kann auch täglich ab 18:30 Uhr auf Anfrage exklusiv gemietet werden.

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 beim Concierge oder im Golfclub unter der Durchwahl 641 gebucht werden.

WICHTIGER HINWEIS: Donnerstag, 12. September 2019 + Freitag, 13. September 2019 – Platzpflege, Aerifizierungsarbeiten.

Der Championcourse ist an beiden Tagen ganztägig gesperrt, der Parkcourse ist geöffnet.

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, 08. SEPTEMBER 2019

15:00 UHR BAUCH BEINE PO *

MIT WOLFGANG | DAUER: 30 MINUTEN

16:00 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK *

MIT WOLFGANG | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 UHR AQUA GYM ***

MIT WOLFGANG | DAUER: 30 MINUTEN

18:30 UHR APERITIF-EMPfang mit Familie Pirktl

05:30 UHR SONNENAUFANGSTOUR MIT BARBARA

Wir fahren gemeinsam zum Lehnberghaus und von dort geht es den kurzen steilen Anstieg auf die Lacke. Begrüßen Sie den Tag mit einem Glas Sekt und einer kleinen Überraschung. Rückkehr: ca. 08:30 Uhr, mittelschwere Wanderung, max. 16 Personen.

09:00 UHR WUNDERSCHÖNE WANDERUNG AM PLATEAU MIT ELISABETH

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. 13:00 Uhr.

09:30 UHR GOLFRUNDE AM 18-LOCH CHAMPIONSCOURSE MIT HANSI

Es betreut Sie unser Golfguide Hansi am 18-Loch Championscourse. Rückkehr: ca. 15:00 Uhr, Kosten Greenfee: € 73,00 p.P. Anmeldung bis Sonntag um 18:00 Uhr möglich (mind. 3 Teilnehmer, max. 12 Teilnehmer). Treffpunkt am Abschlag 1 am Championscourse. (Im Rahmen der Golf Safari Woche inklusive)

10:00 UHR BOGENSCHIESSEN MIT BARBARA

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

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 beim Concierge.

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.

08:45 UHR GOLFRUNDE IN SEEFELD MIT HANSI

Begleiten Sie Golfguide Hansi zum 18-Loch Golfplatz Seefeld-Wildmoos. Teilnahme ab 14 Jahren, Treffpunkt: Lobby Rückkehr: ca. 16:30 Uhr, Kosten: € 125,00 p. P. inkl. Greenfee, Einkehr und Transfer. Anmeldung bis Vortag um 16:30 Uhr möglich. (min. 3, max. 12 Teilnehmer) (Im Rahmen der Golf Safari Woche inklusive)

09:30 UHR RADTOUR ZUR BURG KLAMM MIT MANUELA

Vom Hotel aus starten wir Richtung Arzkasten, Holzleiten, Wald, Burg Klamm, Untermieming und dann zurück zum Hotel. Fahrzeit ca. 2 Stunden, Rückkehr: ca. 12:00 Uhr (E-MTB Verleih: € 34,00 p. P.)

09:30 UHR WALDBADEN – SINNE ÖFFNEN UND DURCHATMEN

Suchen Sie Erholung, Entspannung, Ruhe? Auf diesem Sinnesspaziergang lade ich Sie ein, die Wahrnehmung auf den Kopf zu stellen, die Gedanken ruhen zu lassen und Achtsamkeit aufzuwecken. In den Mieminger Lärchenwiesen spüren wir dabei die volle Kraft der hundertjährigen Bäume. Leichte Wanderung mit Naturführer Barbara, Gehzeit ca. 1 Stunde, Rückkehr: ca. 12:30 Uhr

12:00 UHR RAFTING IN HAIMING OHNE BEGLEITUNG – NUR TRANSFER

Wir fahren mit dem Hotelbus zur Raftingbasis nach Haiming. Mitzubringen sind Badekleidung und Handtuch. (ab 10 Jahren möglich, bis 14 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen), Rückkehr ca. 16:30 Uhr, Kosten: € 56,00 p. P., Anmeldeschluss: bis Montag 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.

08:00 UHR ASHTANGA YOGA | 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: 50 MINUTEN

14:00 UHR VORTRAG: YOGA

MIT KATI

15:00 UHR KLANGSCHALENENTSPANNUNG

MIT KATI

16:00 UHR BOOTY CAMP

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 UHR GENTLE FLOW YOGA | LEICHT FORTGESCHRITTEN *

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

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

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

15:00 UHR PILATES **

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

15:30 UHR VORTRAG: PERMANENT MAKE UP

MIT BARBARA LÖBERBAUER

16:00 UHR AQUA JOGGING ***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 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**

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

19:00 UHR DINNERMUSIK mit Roland Waldhart und ab **21:00 UHR LIVE MUSIK** mit **O-TONES** an der Hotelbar

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. Tischreservation an der Hotelrezeption möglich.

09:30 UHR WANDERUNG ZUR SIMMERING-ALM MIT BARBARA

Wir wandern von Obsteig den Alpsteig hinauf zur Simmering-Alm. Bei herrlichem Panorama genießen wir dort eine gemütliche Einkehr auf der Sonnenterrasse. Zurück geht's über den Harnersteig ins Tal. Anspruchsvolle Wanderung, ca. 800 HM, Gehzeit ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: 15:30 Uhr

09:00 UHR GOLFRUNDE IGLS RINN MIT HANSI

Begleiten Sie Golfguide Hansi zum 18-Loch Golfplatz Igl's-Rinn. Teilnahme ab 14 Jahren, Treffpunkt: Lobby, Rückkehr: ca. 17:00 Uhr, Kosten: € 125,00 p. P. inkl. Greenfee, Einkehr und Transfer. Anmeldung bis Vortag um 16:00 Uhr möglich. (min. 3, max. 12 Teilnehmer) (Im Rahmen der Golf Safari Woche inklusive)

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.

UNSER TIPP DES TAGES**KULTURHIGHLIGHT OBERTÖNE KAMMERMUSIKTAGE 2019**

Liebhaber der klassischen Musik dürfen sich auch heuer wieder auf ein besonderes Kulturhighlight im Stift Stams freuen. 10 Künstler internationaler Strahlkraft geben sich ein Stelldichein und nehmen uns in einem musikalischen Feuerwerk mit auf eine Reise durch die Jahrhunderte. Die Obertöne Kammermusiktage haben sich durch ihre Qualität inzwischen einen Namen gemacht und gelten als Geheimtipp unter Österreichs Musikfestivals. Die Eintrittskarten sind bei unserem Concierge kostenfrei für Hotelgäste erhältlich. Abfahrt: 17:15 Uhr, Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 19:40 Uhr
Retourfahrt: 19:50-20:00 Uhr, www.obertone.at.

09:00 UHR GOLFRUNDE IN ACHENSEE MIT HANSI

Begleiten Sie Golfguide Hansi zum 18-Loch Golfplatz Achensee. Teilnahme ab 14 Jahren, Treffpunkt: Lobby, Rückkehr: ca. 18:00 Uhr, Kosten: € 125,00 p. P. inkl. Greenfee, Einkehr und Transfer. Anmeldung bis Vortag um 16:00 Uhr möglich. (min. 3, max. 12 Teilnehmer)
(Im Rahmen der Golf Safari Woche inklusive)

09:30 UHR RADTOUR ZUR BURG KLAMM MIT MANUELA

Vom Hotel aus starten wir Richtung Arzkasten, Holzleiten, Wald, Burg Klamm, Untermieming und dann zurück zum Hotel. Fahrzeit ca. 2 Stunden, Rückkehr: ca. 13:00 Uhr, (E-MTB Verleih: € 34,00 p. P.)

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 beim Concierge.

15:00 UHR BOGENSCHIESSEN MIT BARBARA

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

UNSER TIPP DES TAGES**KULTURHIGHLIGHT OBERTÖNE KAMMERMUSIKTAGE 2019**

Liebhaber der klassischen Musik dürfen sich auch heuer wieder auf ein besonderes Kulturhighlight im Stift Stams freuen. 10 Künstler internationaler Strahlkraft geben sich ein Stelldichein und nehmen uns in einem musikalischen Feuerwerk mit auf eine Reise durch die Jahrhunderte. Die Obertöne Kammermusiktage haben sich durch ihre Qualität inzwischen einen Namen gemacht und gelten als Geheimtipp unter Österreichs Musikfestivals. Die Eintrittskarten sind bei unserem Concierge kostenfrei für Hotelgäste erhältlich. Abfahrt: 17:15 Uhr, Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 19:40 Uhr
Retourfahrt: 19:50-20:00 Uhr, www.obertone.at.

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 FITNESSBOXEN****

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

14:00 UHR VORTRAG: MENTALES GESUNDHEITSTRAINING

MIT KLAUS

15:00 UHR MENTALES ENTSPANNUNGSTRAINING

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

16:00 UHR BAUCH BEINE PO **

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 UHR MOBILISATION UND STRETCHING

MIT KLAUS | 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 EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE | MIT KLAUS**11:00 UHR FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE ***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

14:00 UHR KLANGERLEBNIS IN DER MEDITATIONSSAUNA

MIT MARKUS

14:00 UHR VORTRAG: FASZINIERENDE FASZIEN

MIT KLAUS

15:00 UHR HATHA YOGA | BEGINNER *

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

16:00 UHR PILATES *

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 UHR AQUA JOGGING ***

MIT KLAUS | 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

08:00 UHR GOLFRUNDE IN ZILLERTAL MIT HANSI

Begleiten Sie Golfguide Hansi zum 18-Loch Golfplatz Zillertal. Teilnahme ab 14 Jahren, Treffpunkt: Lobby
Rückkehr: ca. 17:00 Uhr
Kosten: € 125,00 p. P. inkl. Greenfee, Einkehr und Transfer.
Anmeldung bis Vortag um 16:00 Uhr möglich. (min. 3, max. 12 Teilnehmer) (Im Rahmen der Golf Safari Woche inklusive)

09:00 UHR HOCH ÜBER DEM KAUNERGRAT – GOGLESALM (2017M)

MIT BARBARA

Das Piller Moor, eines der höchst gelegenen Moore Tirols ist unser Ausgangspunkt. Wir durchwandern die bunte Moorlandschaft und folgen dem Steig hinauf zur Goglesalm. Von dort haben wir traumhafte Aussicht zu den Dreitausendern im Pitztal und Kaunertal. Köstlich duftender Kaiserschmarrn wartet auf uns.
Mittelschwere Wanderung, Gehzeit ca. 3,5 Stunden (550 HM),
Kosten: € 25,00 p. P., Rückkehr: ca. 15:30 Uhr.

12:00 UHR SONNENSTADLFEST MIT GERDI

In einer kurzen Wanderung von ca. 45 Minuten 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 Hotelrezeption! 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 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 beim Concierge.

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**KULTURHIGHLIGHT OBERTÖNE KAMMERMUSIKTAGE 2019**

Liebhaber der klassischen Musik dürfen sich auch heuer wieder auf ein besonderes Kulturhighlight im Stift Stams freuen. 10 Künstler internationaler Strahlkraft geben sich ein Stelldichein und nehmen uns in einem musikalischen Feuerwerk mit auf eine Reise durch die Jahrhunderte. Die Obertöne Kammermusiktage haben sich durch ihre Qualität inzwischen einen Namen gemacht und gelten als Geheimtipp unter Österreichs Musikfestivals. Die Eintrittskarten sind bei unserem Concierge kostenfrei für Hotelgäste erhältlich.
Abfahrt: 17:15 Uhr, Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 19:40 Uhr
Retourfahrt: 19:50-20:00 Uhr
www.obertone.at

08:00 UHR HATHA YOGA | BEGINNER *

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

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

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

15:00 UHR SANFTES RÜCKEN- UND NACKENTRAINING *

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

16:00 UHR GYMNASTIK MIT DEM THERABAND **

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 UHR MEDITATION LICHT UND FREUDE *

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**08:00 UHR QI GONG**

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

10:00 UHR EINFÜHRUNG IN UNSERE TRAININGSGERÄTE MIT KLAUS**11:00 UHR FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE ***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

15:00 UHR SANFTES RÜCKEN- UND NACKENTRAINING *

MIT KLAUS | DAUER: 30 MINUTEN

16:00 UHR AQUA GYM ***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 UHR HATHA YOGA | BEGINNER *

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA**21:00 UHR PATRICIA & JANUS – Live Musik**