



**SONNTAG, 12. 05. 2019 – SAMSTAG, 18. 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 – 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
Saunadort UG	10:00 – 19:00 Uhr
Saunadort 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, 12. MAI 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

**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.

**10:00 UHR WANDERUNG ZUM INNTALBLICK** MIT ELFRIEDE  
 Mit dem Hotelbus fahren wir ca. 10 Minuten nach Obsteig. Unsere Wanderung führt uns über Waldsteige zum Zwischensimmering und weiter zur Aussichtsplattform Inntalblick, wo wir den herrlichen Ausblick auf das Oberinntal und die Stubai Alpen genießen. Gesamtgehzeit: ca. 2,5 Stunden, mittelschwere Wanderung ca. 300 HM, Rückkehr: ca. 14:00 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.

**AB 14:30 UHR SUNDOWNER** MIT HANSI  
 Sundowner am 18-Loch Championscourse. Greenfee: € 48,00 p. P., Wir bitten um Anmeldung bis Sonntag 17:00 Uhr an der Hotelrezeption oder direkt im Golfbüro.  
 (Im Rahmen der Schwarz Golfturnierwoche inklusive).

**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.

**16:30 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.

**SUNRISE** MIT HANSI  
 07:45 Uhr Shuttle zur Stöttlalm  
 08:00 Uhr starten wir mit einem Almfrühstück in der Stöttlalm (Preis: € 18,00 p. P.)  
 ab 09:00 Uhr erster Abschlag  
 Sunrise am 18-Loch Championscourse. Greenfee: € 48,00 p. P.  
 Wir bitten um Anmeldung bis Montag 17:00 Uhr an der Hotelrezeption oder direkt im Golfbüro.  
 (Im Rahmen der Schwarz Golfturnierwoche inklusive).

**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.

**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.

**16:30 UHR BOCCIA – TURNIER** MIT BARBARA  
 Anschließend Preisverleihung. Dauer: ca. 1,5 Stunden, ab 12 Jahren.

**UNSER TIPP DES TAGES OHNE BEGLEITUNG**  
**FIECHTER KÖPFL**  
 Vom Parkplatz beim Badesee 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 Badesee.  
 Leichte Wanderung, Gesamtgehzeit: ca. 3 Stunden.  
 Beste Jahreszeit: ganzjährig

**08:00 UHR YOGA FÜR DEN RÜCKEN | BEGINNER\***  
 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**

**16:00 UHR YIN 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 MIN

**10:00 UHR BETREUUNG FITNESSSTUDIO** 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

**17:00 UHR BAUCH BEINE PO\*\***  
 MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**18:00 UHR SANFTES RÜCKEN- UND NACKENTRAINING\***  
 MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

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

**21:00 UHR MAGIC S.** – Live Musik

**19:00 UHR DINNERMUSIK** mit Duo B-Streetband und ab 21:00 UHR an der Hotelbar

**HEUTE ABEND IM GREENVIEH STEAKS VOM HOLZKOHLEGRILL**  
 Im Rahmen der Verwöhhnpension 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.

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

Mit dem Hotelbus fahren wir ca. 20 Min. bis nach Oetz. Begleitet vom Rauschen der Oetztaler 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. Gesamtzeit: ca. 2,5 Stunden, mittelschwere Wanderung (ca. 200 HM), Kosten: € 25,00 p. P. (Transfer, Einkehr), Rückkehr: ca. 15:00 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.

**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.

**09:00 UHR RADTOUR RUND UM DEN TSCHIRGANT** MIT BARBARA

Entlang dem Inntal-Radweg geht's durch die Tiroler Apfelgärten nach Imst. Wir fahren über die Karrer Höhe, von wo aus wir einen traumhaften Blick ins Pitztal genießen. Anschließend nehmen wir den Forstweg ins malerische Gurgeltal um Spuren der alten Via Claudia Augusta zu treffen. Nach einem letzten Anstieg genießen wir in Arzkasten unsere wohlverdiente Pause. Auch mit E-Bike möglich (Verleihgebühr € 34,00 p. P.). Zünftige Radtour, ca. 55 km (750 HM) auf Forstweg und Asphalt, Fahrzeit ca. 4 Stunden, Rückkehr: ca. 14:30 Uhr.

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

Wir fahren mit dem Hotelbus ca. 30 Minuten nach Umhausen ins Oetztal. 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. Gesamtzeit: ca. 2 Stunden, leichte bis mittelschwere Wanderung. Kosten: € 15,00 p. P. (Transfer), Rückkehr: ca. 14:00 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 Hotelrezeption.

**15:00 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.

**15:00 UHR KAISERSCHMARRN-PARTY** MIT MARIO WALCH

Beim Franz-Pirktl Platz mit Musik. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Dauer: ca. 16:30 Uhr.

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

MIT EDITH | DAUER: 50 MINUTEN

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

**12:00 UHR FITNESSBOXEN\*\*** MIT KLAUS | 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 FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

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

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 BETREUUNG FITNESSSTUDIO** MIT KATI

**10:00 UHR FASTENVORTRAG** MIT BARBARA

**TREFFPUNKT AN DER HOTELREZEPTION**

**11:00 UHR BAUCH SPEZIAL\***

MIT KATI | DAUER: 30 MINUTEN

**15:00 UHR BOOTY CAMP\*\***

MIT KATI | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR GENTLE FLOW 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**

**HEUTE ABEND IM GREENVIEH**

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

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. Anmeldung bis 14:00 Uhr am gleichen Tag möglich.

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

**21:30 UHR Immer ein Highlight – unsere SCHWARZ – MITARBEITERSHOW**

**AB 10:30 UHR EXKLUSIVES FRÜHLINGS SCHWARZ GOLFTURNIER**

Gourmet Labestation Stöttlalm, Schwarz Schmankerln während der Runde, Aperitif, Galamenu mit Siegerehrung und Live Musik. Nennschluss: Donnerstag 09:00 Uhr an der Hotelrezeption. Kosten: Turnieraufpreis € 45,00 p. P. (inkl. Startgeschenk, Verpflegung und Siegerehrung) zuzüglich Turnier-Greenfee mit Nenngeld € 78,00 p. P. (Im Rahmen der Frühlings Schwarz Golf-Turnierwoche und Weekend inklusive.)

**10:00 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. Gesamtgehzeit: 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.

**10:00 UHR RADTOUR STRASSBERGHAUS 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. Mittelschwere Radtour, Fahrzeit ca. 2,5 Stunden, ca. 500 HM, 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.

**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 – 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 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 ASHTANGA YOGA | FORTGESCHRITTEN\***

MIT KATI | 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

**11:00 UHR FÜHRUNG SPA & SAUNADORF****15:00 UHR AQUA GYM\*\*\* MIT KLAUS | DAUER: 30 MINUTEN**

TREFFPUNKT IN DER RELAXWASSERWELT

**16:00 UHR GANZKÖRPER TRAINING MIT DEM BALL\*\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR QI GONG – 18 ENTSPANNUNGSÜBUNGEN\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 & 18:00 UHR SAUNAAUFGUSS IN DER BERGSEESAUNA****08:00 UHR YOGA FÜR DEN RÜCKEN | LEICHT FORTGESCHRITTEN\***

MIT MIRIAM | DAUER: 50 MINUTEN

**10:00 UHR BETREUUNG FITNESSSTUDIO MIT KLAUS****11:00 UHR VORTRAG: HAUTGESUNDHEIT**

MIT INGRID | DAUER: 50 MINUTEN

**11:00 UHR WIRBELSÄULENGYMNASTIK\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**14:00 UHR VORTRAG: DER GESUNDE SCHLAF**

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**16:00 UHR FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE\***

MIT KLAUS | DAUER: 50 MINUTEN

**17:00 UHR INTENSIVES GANZKÖRPERWORKOUT\*\***

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