

AKTIVPROGRAMM VOM 16.05.-22.05.2022

MONTAG

Yoga für Anfänger**
Max. 6 Personen
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

Wassergymnastik***
mit Hans
09:00 - 10:00 Uhr

DIENSTAG

Yoga für Anfänger**
Max. 6 Personen
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

**Blumen – und
Kräuterwanderung***
mit Hans
10:30 – 12:30 Uhr

Infostunde!
Sie haben Fragen rund
um unser Aktivprogramm
oder benötigen aktuelle
Wandertipps? Gerne steht
Ihnen unsere Trainerin
„Karin“ zur Verfügung
11:00 – 12:00 Uhr

**E-Bike Tour ins
Tannheimer Tal –
„Haldensee“****
Max. 10 Personen
(Mit Einkehr)
mit Karin
12:30 – ca. 17:00 Uhr

Cocktail Kurs
Mixed Euch Euren
eigenen Aperitif Cocktail
Pro Person Euro 19,- inkl.
Cocktail und Wasser
Reservieren!
17:00 Uhr

TRX Schlingentraining*
Max. 5 Personen
Achtung! Außen Aktivität!
mit Karin
17:30 – 18:30 Uhr

MITTWOCH

Spinning Kurs*
Max. 6 Personen
mit Karin
09:00 – 10:15 Uhr

Mobilisationstraining**
Max. 6 Personen
mit Karin
11:00 – 11:45 Uhr

Bauch aktiv**
Max. 6 Personen
mit Karin
12:00 – 12:30 Uhr

**Wanderung über Bad
Oberdorf nach
Hinterstein***
Mit dem Linienbus geht es
dann zurück zum Hotel!
Bitte Gästekarte nicht
vergessen! Diese ist an
der Rezeption erhältlich!
(Mit Einkehr)
mit Karin
13:30 – ca. 17:15 Uhr

Kuchenbuffet
begleitet mit
Unterhaltungsmusik von
unseren Pianisten „Georg
Nicola“
15:00 – 17:00 Uhr

DONNERSTAG

Outdoorworkout*
Leichte Wanderung um
Oberjoch mit
Sportübungen mitten in
der Natur
mit Karin
09:00 – ca. 10:30 Uhr

TRX Schlingentraining*
Max. 5 Personen
Achtung! Außen Aktivität!
mit Karin
11:00 – 12:00 Uhr

**Wanderung zur
Hirschalpe***
(Mit Einkehr)
mit Karin
13:00 – ca. 15:45 Uhr

**Exklusiv geführte
Wanderungen oder E-
Bike Touren am
Wochenende möglich!**
Sie möchten sich keiner
Gruppe anschließen und
haben den Wunsch an
einer Exklusiv Wanderung
oder Bike Tour?

Gerne stellt Ihnen unsere
Personaltrainerin „Karin“
Ihre eigene individuelle
geführte Tour zusammen.
Terminvereinbarung/Preis
auf Anfrage direkt bei
Karin

FREITAG

Yoga für Anfänger**
Max. 6 Personen
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

Wassergymnastik***
mit Hans
09:00 - 10:00 Uhr

Fit ohne Geräte**
Max. 6 Personen
mit Karin
09:30 – 10:30 Uhr

**Blumen – und
Kräuterwanderung***
mit Hans
10:30 – 12:30 Uhr
**Wer hat Lust auf eine
besondere Begegnung mit
der Natur und sich
„selbst“****
Rein in die Bergwelt, ins
Wohlfühlen, Spüren,
Erleben und Loslassen!
mit Karin
11:45 – ca. 14:00 Uhr
Spinning Kurs*
Max. 6 Personen
mit Karin
15:00 – 16:15 Uhr

Dehnen - Stretching**
Max. 6 Personen
mit Karin
17:00 – 17:30 Uhr

SAMSTAG

Wassergymnastik***
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

Yoga für Anfänger**
Max. 6 Personen
mit Hans
09:00 - 10:00 Uhr

**Wanderung rund um
Oberjoch***
mit Hans
10:30 – 12:30 Uhr

Cocktail Kurs
Mixed Euch Euren
eigenen Aperitif
Cocktail
Pro Person Euro 19,-
inkl. Cocktail und
Wasser
Reservieren!
17:00 Uhr

SONNTAG

Wassergymnastik***
mit Hans
08:00 – 09:00 Uhr

Körperentspannung**
Max. 6 Personen
mit Hans
09:00 - 10:00 Uhr

**Wanderung rund um
Oberjoch***
mit Hans
10:30 – 12:30 Uhr

TRX Schlingentraining*
Max. 5 Personen
Achtung! Außen Aktivität!
mit Karin
09:30 – 10:30 Uhr

Dehnen - Stretching**
Max. 6 Personen
mit Karin
11:00 – 12:00 Uhr

**E-Bike Tour nach
Hinterstein zum
Giebelhaus***
Max. 10 Personen
(Mit Einkehr)
mit Karin
13:30 – ca. 17:30 Uhr

Kochkurs

**Immer Dienstag und Samstag
von 11:00 Uhr – 14:00 Uhr**

Im Restaurant 1200 NN

Mindestens 6 Personen – Maximal 12 Personen 150
Euro inklusive 3-Gang-Menü und Getränkepauschale
(Hausweine, Bier, Kaffee, Tee, Wasser, alkoholfreie
Getränke)

Nur mit Reservierung möglich (Rezeption)

Anmeldungen sind an der Haupt- und SPA-Rezeption möglich. **Aktivitäten mind. 2 Personen**
Aktivitäten vor 10 Uhr vormittags müssen am Vorabend bis 20 Uhr angemeldet werden.

* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der Rezeption.
** Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der SPA-Rezeption.
*** Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn im Schwimmbad.