

AKTIVPROGRAMM VOM 04.10. - 10.10.2021

MONTAG

Yoga für Anfänger**

Max. 6 Personen
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

Wassergymnastik***

Max. 10 Personen
mit Hans
09:00 - 10:00 Uhr

TRX Schlingentraining*

Max. 5 Personen
Außen Aktivität!
mit Karin
09:30 - 10:15 Uhr

Wanderung rund um Oberjoch*

mit Hans
10:30 - 12:30 Uhr

Wanderung zum Alp- spitzgipfel - Nessel- wang*

Achtung Selbstfahrer!
Fahrzeit 20 Min.
(Mit Einkehr)
mit Karin
12:30 - ca. 17:00 Uhr

DIENSTAG

Yoga für Anfänger**

Max. 6 Personen
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

Rückenschule**

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

Blumen- Kräuterwanderung*

mit Hans
10:30 - 12:30 Uhr

Fit ohne Geräte*

Max. 6 Personen
mit Karin
09:30 - 10:30 Uhr

Dehnen - Stretchen*

Max. 6 Personen
mit Karin
10:30 - 11:00 Uhr

MITTWOCH

Aqua Fit***

Max.10 Personen
mit Karin
09:30 - 10:15 Uhr

Meditation**

Max. 6 Personen
mit Karin
10:45 - 11:30 Uhr

E-Bike Tour über Bad Oberdorf ins Hintersteiner Tal Einkehr in Bad Hindelang *

Max. 7 Personen
(Mit Einkehr)
mit Karin
12:30 - ca. 17:00 Uhr

DONNERSTAG

Personaltraining Anamnese/Körper- analyse*

Anmeldung bis spätes-
tens 2 Tage vorher
Mögliche Schwerpunkte:
- Trainingsplanung
- Trainingssteuerung
- Ernährungsberatung
mit Karin

Pro Person Euro 50,--
2 Personen Euro 80,--
(Trainingsgestaltung)
Pro Person Euro 60,--
2 Personen Euro 100,--
(Ernährung)
10:00 - 11:00 Uhr
Folge Termine können
mit unserer Personaltrai-
nerin Karin vereinbart
werden

Bitte bei der Anmeldung
Ihre Wünsche und Ziele
genau angeben!

E-Bike Tour nach Tann- heim zum Haldensee*

Max. 7 Personen
(Mit Einkehr)
mit Karin
12:30 - ca.17:00 Uhr

FREITAG

Rückenschule**

Max. 6 Personen
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

Wassergymnastik***

Max.10 Personen
mit Hans
09:00 - 10:00 Uhr

Wanderung rund um Oberjoch*

mit Hans
10:30 - 12:30 Uhr

SAMSTAG

Wassergymnastik***

Max.10 Personen
mit Hans
08:00 - 09:00 Uhr

Rückenschule**

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

Blumen- Kräuterwanderung*

mit Hans
10:30 - 12:30 Uhr

SONNTAG

Wassergymnastik***

Max. 10 Personen
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

Anmeldungen sind an der Haupt- und SPA-Rezeption möglich.
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.

Geführte Mountainbike-Touren inkl. Bike-Verleih 35 € pro Person.

Personal-Training zu allen Fitness-, Entspannungskursen, Wander- oder Bike-Touren können auch nach vorheriger Terminabsprache mit unserer Trainerin Karin gebucht werden. Infos zu den Preisen an der Rezeption.

WEIN TASTING

IT'S WINE O'CLOCK.

JEDEN
FREITAG

Verkosten Sie exklusive Weine und diskutieren Sie anschließend mit uns in gemütlicher Runde über die flüssigen Schätze in den Gläsern.

Person ab € 19,00, inkl. Wein & Wasser.
Schnell sein lohnt sich - Um eine Reservierung an der Rezeption wird gebeten.

Treffpunkt: Kamin-Lounge 17:00 Uhr