

# Wochenprogramm



## Unser Vitalprogramm

Montag,  
11.10.2010

**08:15**

**Qi Gong** „Bleiben Sie mobil durch sanfte Bewegung“ ca. 25 min.  
(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)  
(Michaela erwartet Sie an der Wellnessrezeption Max. 5 Personen)

**10:30 Uhr**

**Einführung in die Welt der Saunen und Dampfgrotten**  
(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)  
Erklärung der verschiedenen Saunen sowie der Beauty- und Wellnessangeboten (wie Christal und MARIAS) mit unserer Michaela  
Treffpunkt an der Wellnessrezeption

**10:00 Uhr**

**Eine begleitete Wanderung zur Leiner Alm.  
Gutes Schuhwerk und gute Laune bitte mitbringen.  
Gezeit: ca. 1 ½ h.**  
(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 20:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)

**20:30 Schnapsverkostung**

Umkostenbeitrag € 15,00  
(Wir bitten um Anmeldung bis 10:00 Uhr an der Rezeption)

Dienstag,  
12.10.2010

## Unser Vitalprogramm

**08:15**

**Yoga „Atmen und dehnen Sie sich frei“ ca. 40 min.**  
(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)  
(Michaela erwartet Sie an der Wellnessrezeption Max. 5 Personen)

**10:30**

**Nordic-Walking Tour**  
(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)  
(Michaela erwartet Sie an der Hotelrezeption)

**21:00 Uhr Mikato- Olympiade —Spieleabend (max. 10 Personen)**  
(Wir bitten um Anmeldung bis 15:00 Uhr an der Rezeption)

Mittwoch,  
13.10.2010

**08:15**

**Aqua Fit** „Erleben Sie Spaß und Fitness im Wasser“ ca. 25 min.  
(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)  
(Michaela erwartet Sie an der Wellnessrezeption Max. 5 Personen)

**17:00 Cocktail Mix Kurs— Andrei zeigt Ihnen einige Cocktails für Zuhause**  
(Wir bitten um Anmeldung bis 10:00 Uhr an der Rezeption)

**20:00 Uhr Cocktail Time an der Bar**

Alle Cocktails zum Sonderpreis von 4,50 Euro

Donnerstag,  
14.10.2010

### Unser Vitalprogramm

**08:15**

**Yoga „Atmen und dehnen Sie sich frei“ ca. 40 min.**

(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)

(Michaela erwartet Sie an der Wellnessrezeption Max. 5 Personen)

**14:00 Uhr**

**Biokochkurs**

Kochen Sie Ihr eigenes Abendmenü unter der Anleitung von unserem Küchenchef Andy

(Wir bitten um Anmeldung bis 10:00 Uhr an der Rezeption)

**21:00 Uhr**

**Bio-Käse Verkostung** mit unserem Küchenchef Andy

In der Bauernstube

Freitag,  
15.10.2010

### Unser Vitalprogramm

**08:15**

**Pilates „Kräftigen Sie Ihre Mitte für den Alltag“ ca. 25 Min.**

(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)

(Michaela erwartet Sie an der Wellnessrezeption Max. 5 Personen)

**Ab 19:00 Uhr**

**Andreas Hofer Abend...** unser Küchenteam verwöhnt Sie!

Samstag,  
16.10.2010

### Unser Vitalprogramm

**8:15 Uhr**

**Entspannungsübungen** – Kommen Sie zur Ruhe ca.25 Min.

(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)

(Mario erwartet Sie an der Wellnessrezeption Max. 5 Personen)

**20:30 Uhr**

**Gemeinsame Fackelwanderung**

Leichte Rundwanderung und zum Abschluss treffen wir uns an der Bar, wo es ein besonderes Angebot gibt

(Wir bitten Sie um Anmeldung bis 20:00 Uhr am Vortag an der Rezeption)

Sonntag  
17.10.2010

**18:30 Uhr**

**Aperitif** an der Bar anschließend um **19:00 Uhr** Galadinner

- **Tägliche Wanderungen, sowie begleitete Ausflüge entnehmen Sie bitte dem Pitztaler Wanderprogramm, dass Sie an der Rezeption erhalten.**
- **Für Fragen zu Ausflügen und Wanderungen, steht Ihnen unser Rezeptionsteam gerne zur Seite**