

Ihr Wochenprogramm

vom 24. bis 31. Dezember 2022

*Die Kerze wird entzündet,
hell erstrahlt ihr warmer Schein.
Von Herz zu Herz in Liebe kündet,
Frieden auf Erden möge es sein.*

Samstag, 24. Dezember 2022

17:30 Uhr

Weihnachtsfeier mit unseren Kindern

Der Weihnachtsmann kommt!
Wir singen gemeinsam Weihnachtslieder
bei Kaminfeuer und Weihnachtsbaum.

Im Anschluss ab

18:30 Uhr

Weihnachts-Dinner

Wir bitten Sie herzlichst, sich bis 19:15 Uhr an Ihrem Tisch einzufinden, um den gesamten Ablauf dieses stimmungsvollen Abends bestens genießen zu können.

23:30 Uhr

Christmette in der Pfarrkirche Serfaus

Sonntag, 25. Dezember 2022

15:30 - 16:00 Uhr

Bodycombat mit Sam

Ganzkörper-Workout mit Kampfsport-Elementen und energiegeladenen Bewegungen

16:30 Uhr

Relax-Aufguss „Honig“ mit Sam in der Gartensauna

17:30 Uhr

Weihnachts-Aufguss mit Sam in der Gartensauna

18:30 Uhr

Harmonie-Aufguss „Lavendel“ mit Sam in der Gartensauna

Montag, 26. Dezember 2022

08:00 - 08:30 Uhr

Aqua Fitness Basic mit Sam Wassergymnastik im Familienbad

09:00 - 09:45 Uhr

Rückenfit mit Sam

10:30 - 11:00 Uhr

Thai Chi mit Sam Meditation in Bewegung

15:30 - 16:00 Uhr

Faszientraining mit Sam

16:30 Uhr

Aroma-Aufguss „Heublume“ mit Sam in der Gartensauna

17:30 Uhr

Winter-Aufguss „Winterzauber“ mit Sam in der Gartensauna

18:30 Uhr

Eiszauber-Aufguss „Gletscherminze“ mit Sam in der Gartensauna

Dienstag, 27. Dezember 2022

08:00 - 08:30 Uhr

Aqua Fitness Power mit Sam Wassergymnastik im Familienbad

09:00 - 09:45 Uhr

Athletic Training mit Sam Funktionelles Stabilisationstraining,
welches das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert

10:30 - 11:00 Uhr

Flexi Bar mit Sam

15:30 - 16:00 Uhr

Stretch & Balance mit Sam

16:30 Uhr

Wald-Aufguss „Fichtennadel“ mit Sam in der Gartensauna

17:30 Uhr

Alpenfeeling-Aufguss „Zirbe & Bergzeder“ mit Sam in der Gartensauna

18:30 Uhr

Früchte-Aufguss „Orange“ mit Sam in der Gartensauna

Mittwoch, 28. Dezember 2022

08:00 - 08:30 Uhr	Aqua Fitness Boxing mit Sam Wassergymnastik im Familienbad	
09:00 - 09:45 Uhr	Bauch, Beine & Po mit Sam	
10:30 - 11:00 Uhr	Mobility & Stretch mit Sam	
15:30 - 16:00 Uhr	Bodycombat mit Sam Ganzkörper-Workout mit Kampfsport-Elementen und energiegeladenen Bewegungen	
16:30 Uhr	Aroma-Aufguss „Kamille“ mit Sam in der Gartensauna	
16:30 - 17:45 Uhr	Yoga mit Sonja „Ankommen und loslassen“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 7 Personen)	
17:30 Uhr	Kristallzauber-Aufguss „Menthol“ mit Sam in der Gartensauna	
18:00 - 18:30 Uhr	Yoga Nidra mit Sonja „Reise zu deinem Kraftort“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 7 Personen)	
18:30 Uhr	Harmonie-Aufguss „Eukalyptus“ mit Sam in der Gartensauna	

Donnerstag, 29. Dezember 2022

08:00 - 08:30 Uhr	Aqua Fitness Basic mit Sam Wassergymnastik im Familienbad	
09:00 - 09:45 Uhr	Funktional Training mit Sam	
10:30 - 11:00 Uhr	Theraband Training mit Sam	
15:30 - 16:00 Uhr	Faszientraining mit Sam	
16:30 Uhr	Aroma-Aufguss „Heublume“ mit Sam in der Gartensauna	
17:30 Uhr	Erfrischend-Herber-Aufguss „Bier“ mit Sam in der Gartensauna	
18:30 Uhr	Relax-Aufguss „Lavendel“ mit Sam in der Gartensauna	

Freitag, 30. Dezember 2022

08:00 - 08:30 Uhr	Aqua Fitness Power mit Sam Wassergymnastik im Familienbad	
09:00 - 09:45 Uhr	Calisthenics - Einsteiger Workout mit Sam Ruhige Bewegungsführungen, welche mehrere Muskelgruppen ansprechen	
10:30 - 11:00 Uhr	Flexi Bar mit Sam	
15:30 - 16:00 Uhr	Athletic Training mit Sam Funktionelles Stabilisationstraining, welches das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert	
16:30 Uhr	Aroma-Aufguss „Alpenrose“ mit Sam in der Gartensauna	
16:30 - 17:45 Uhr	Yogaflow mit Sonja „Vertrauen und Leichtigkeit“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 7 Personen)	
17:30 Uhr	Relax-Aufguss „Honig“ mit Sam in der Gartensauna	
18:00 - 18:30 Uhr	Yoga Nidra mit Sonja „Tiefe Entspannung“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 7 Personen)	
18:30 Uhr	Harmonie-Aufguss „Lemongrass“ mit Sam in der Gartensauna	

Samstag, 31. Dezember 2022

08:00 - 08:30 Uhr	Aqua Fitness Boxing mit Sam Wassergymnastik im Familienbad	
09:00 - 09:45 Uhr	Bauch, Beine & Po mit Sam	
10:30 - 11:00 Uhr	Thai Chi mit Sam Meditation in Bewegung	
15:30 - 16:00 Uhr	Bodycombat mit Sam Ganzkörper-Workout mit Kampfsport-Elementen und energiegeladenen Bewegungen	
16:00 Uhr	Harmonie-Aufguss „Eukalyptus“ mit Sam in der Gartensauna	
17:00 Uhr	Silvester-Aufguss mit Sam in der Gartensauna	
ab 18:00 Uhr	Champagner-Apero in der Hotelhalle	
ab 19:00 Uhr	Fest-Dinner zum Jahreswechsel	
ab 00:30 - 02:00 Uhr	Mitternachts-Buffer	

Änderungen vorbehalten.

**Maximal 8 Personen im Gymnastikraum.
Bei Erkrankungen die eventuell einschränken könnten,
bitte an der Wellness-Rezeption melden!**