

# Ihr Wochenprogramm

vom 1. bis 7. Oktober 2023

Zuhause ist, wo die Liebe wohnt,  
wo Erinnerungen geboren werden,  
wo Freunde immer willkommen sind  
und jederzeit ein Lächeln auf dich wartet.



## Sonntag, 1. Oktober 2023

---

15:30 - 16:00 Uhr	<b>Faszientraining mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Harmonie-Aufguss „Papaya“ mit Sam</b> in der Gartensauna
17:00 Uhr	<b>Aroma-Peeling</b> im Japanischen Dampfbad
17:30 Uhr	<b>Aroma-Aufguss „Bergkräuter“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Montag, 2. Oktober 2023

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Theraband mit Sam</b>
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Tai Chi mit Sam</b> Meditation in Bewegung
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Harmonie-Aufguss „Lavendel“ mit Sam</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	<b>Relax-Aufguss „Honig“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Dienstag, 3. Oktober 2023

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Koordinationstraining mit Sam</b>
10:00 - 11:30 Uhr	<b>Nordic Walking mit Sam</b> Treffpunkt an der Wellness-Rezeption
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Faszientraining mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Aroma-Aufguss „Heublumen“ mit Sam</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	<b>Alpenfeeling-Aufguss „Zirbe &amp; Bergzeder“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Mittwoch, 4. Oktober 2023

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Rückenfit mit Sam</b>
10:00 - 16:00 Uhr	<b>5 Seen E-Bike Tour für Alle mit Stefan</b> Schwierigkeit/Kondition: Leicht Höhenmeter: ca. 1000 hm Kilometer: ca. 29 km Teilnehmer: max. 8 Personen <b>Anmeldung:</b> Am Vortag bis spätestens 17:00 Uhr an der Wellness-Rezeption Kosten: E-Bike € 50,-, Essen auf der Schalberalm
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Stretch &amp; Balance mit Sam</b>
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Theraband mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Aroma-Aufguss „Latschenkiefer“ mit Sam</b> in der Gartensauna
16:30 - 17:45 Uhr	<b>Yoga mit Sonja</b> „Gut geerdet“ <i>(Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)</i>
17:00 Uhr	<b>Honig-Peeling</b> im Japanischen Dampfbad
17:30 Uhr	<b>Harmonie-Aufguss „Zitrone &amp; Orange“ mit Sam</b> in der Gartensauna
18:00 - 18:30 Uhr	<b>Tiefenentspannung mit Sonja</b> „Positive Affirmationen“ <i>(Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)</i>

## Donnerstag, 5. Oktober 2023

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Faszientraining mit Sam</b>
09:00 Uhr	<b>Wanderung zur Gogles Alm mit Wanderführerin Karoline</b> In atemberaubender Aussichtslage liegt dieses prachtvolle Wanderziel oberhalb von Fließ an den Südhängen der Glanderspitze. Von der schönen Sonnenterrasse eröffnen sich wunderbare Tiefblicke ins Oberinntal, ins Pitztal sowie auch ins Kaunertal. Dazu in die Öztaler Alpen, zur Samnaungruppe sowie zur Verwallgruppe mit dem Riffler als Blickfang. Wir bilden Fahrgemeinschaften und fahren zur Pillerhöhe (1559 m). Von dort wandern wir zu der wunderschönen Gogles Alm (2017 m). Haben sie Lust dort einzukehren? Wir wandern durch das Piller Mohr zum Naturparkhaus zurück. Schwierigkeitsgrad: Mittelschwere Wanderung. Leichte Auf- und Abstiege, aber nicht unbedingt sanft. Die Höhenunterschiede sind relativ leicht zu bewältigen. Gehzeit: ca. 3 1/2 Stunden Höhenmeter: 450 Hm auf / 450 Hm ab Mindest-Teilnehmerzahl: 3 Personen Treffpunkt: 09:00 Uhr vor dem Hotel <b>Anmeldung:</b> bis spätestens Mittwochabend um 21:00 Uhr an der Rezeption
10:00 - 16:00 Uhr	<b>E-Bike Tour - Serfaus, Puschlin, Fliess, Urgen, Serfaus mit Stefan</b> Schwierigkeit/Kondition: Mittel-Schwer Höhenmeter: ca. 1600 hm Kilometer: ca. 43 km Teilnehmer: max. 8 Personen <b>Anmeldung:</b> Am Vortag bis spätestens 17:00 Uhr an der Wellness-Rezeption Kosten: E-Bike € 50,-, Essen in Fliess
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Theraband mit Sam</b>
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Tai Chi mit Sam</b> Meditation in Bewegung
16:30 Uhr	<b>Aroma-Aufguss „Bergkräuter“ mit Sam</b> in der Gartensauna
17:30 Uhr	<b>Relax-Aufguss „Lemongrass“ mit Sam</b> in der Gartensauna

## Freitag, 6. Oktober 2023

---

08:00 - 08:30 Uhr	<b>Aqua Fitness mit Sam</b> Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:45 Uhr	<b>Rückenfit mit Sam</b>
10:00 - 16:00 Uhr	<b>E-Bike Tour - Serfaus, Fiss, Schöngampalm, Obladis, Serfaus mit Stefan</b> Schwierigkeit/Kondition: Leicht Höhenmeter: ca. 1000 hm Kilometer: ca. 40 km Teilnehmer: max. 8 Personen <b>Anmeldung:</b> Am Vortag bis spätestens 17:00 Uhr an der Wellness-Rezeption Kosten: E-Bike € 50,-, Essen auf der Schöngampalm
10:30 - 11:00 Uhr	<b>Faszientraining mit Sam</b>
15:30 - 16:00 Uhr	<b>Koordinationstraining mit Sam</b>
16:30 Uhr	<b>Harmonie-Aufguss „Eukalyptus“ mit Sam</b> in der Gartensauna
16:30 - 17:45 Uhr	<b>Aroma Yoga mit Sonja</b> „Magie des Augenblicks“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
17:00 Uhr	<b>Aroma-Peeling</b> im Japanischen Dampfbad
17:30 Uhr	<b>Erfrischend-Herber-Aufguss „Bier“ mit Sam</b> in der Gartensauna
18:00 - 18:30 Uhr	<b>Tiefenentspannung mit Sonja</b> „Loslassen“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

## Samstag, 7. Oktober 2023

---

16:30 - 17:45 Uhr	<b>Yoga mit Sonja</b> „Kräftigend und stärkend“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)
18:00 - 18:30 Uhr	<b>Tiefenentspannung mit Sonja</b> „Klangreise“ (Anmeldung bis 12:00 Uhr am selben Tag, Teilnehmer: max. 6 Personen)

\*\*\*\*\*

**Änderungen vorbehalten.  
Programm ist Wetterabhängig.  
Maximal 8 Personen im Gymnastikraum.  
Bei Bienenallergie, Asthma, Erkrankungen die eventuell  
einschränken könnten, bitte an der Wellness-Rezeption melden!**