

# AktivProgramm

Montag, 09.09.2019 bis Samstag, 14.09.2019

Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn möglich; durch einen Eintrag im „Urlaubs-Buch“ am Empfang.

*Die Halde*

1.147 m HOCHGENUSS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8 bis 12 Uhr Landfrühstück					
09.30 – 10.30 Uhr <b>Yoga</b> mit Anke	08.00 – 8.20 Uhr <b>AquaFit</b> mit Marianne	09.00 – 10.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Ruth	08.30 – 8.50 Uhr <b>AquaFit</b> mit Marianne	08.30 Uhr <b>Nordic Walking</b> mit Ursel	„Zeit zu zweit“ – <b>Massagekerze</b> – von Pino 15 Euro / Kerze
10.30 Uhr <b>Wanderung</b> mit Ursel	10.00– 10.45 Uhr <b>Rückentraining</b> mit Anke	10.30 Uhr <b>Wanderung</b> mit Ursel	10.00– 10.45 Uhr <b>Faszientraining</b> mit George	<b>Öffnungszeiten:</b> <b>BergSpa</b> 10 bis 22 Uhr <b>Schwimmbad</b> 7 bis 22 Uhr <b>Sauna</b> 10 bzw. 12 bis 22 Uhr	10.30 Uhr <b>Wanderung</b> mit Ursel
13 bis 16 Uhr Mittagsvesper					
<b>SCHÖNES AUS DEM BERGSPA:</b> „UND GRETTEL“ – Innovative Naturkosmetik ohne Konservierungsstoffe und ohne chemische Inhaltsstoffe		<b>MITBRINGSEL IDEE:</b> „Halde-Bodylotion“ von IMIKO 35 Euro/400ml		17.00– 18.30 Uhr <b>Achtsamkeits - Yoga</b> mit Stefan	<b>MITBRINGSEL IDEE:</b> 50%-Aktion von Jane Iredale in der BergSpa-Lounge
18 bis 20.15 Uhr Abendmenü					

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Änderungen der Programm-Punkte behalten wir uns vor.

Aktuelle Informationen zu den Loipen, Skiliften und zum Winterwandern in der Region sowie Kartenmaterial finden Sie im Urlaubsbuch am Empfang.

# AktivProgramm

Montag, 16.09.2019 bis Samstag, 21.09.2019

Anmeldung bis 2 Stunden vor Beginn möglich; durch einen Eintrag im „Urlaubs-Buch“ am Empfang.

*Die Halde*  
1.147 m HOCHGENUSS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8 bis 12 Uhr Landfrühstück					
09.30 – 10.30 Uhr <b>Yoga</b> mit Anke	08.00 – 8.20 Uhr <b>AquaFit</b> mit Marianne	09.00 – 10.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Ruth	08.30 – 8.50 Uhr <b>AquaFit</b> mit Marianne	08.30 Uhr <b>Nordic Walking</b> mit Ursel	09.30 – 10.30 Uhr <b>Yoga</b> mit Anke
10.30 Uhr <b>Wanderung</b> mit Ursel	10.00– 10.45 Uhr <b>Faszientraining</b> mit George	10.30 Uhr <b>Wanderung</b> mit Ursel	Öffnungszeiten: <b>BergSpa</b> 10 bis 22 Uhr <b>Schwimmbad</b> 7 bis 22 Uhr <b>Sauna</b> 10 bzw. 12 bis 22 Uhr	09.45 – 10.30 Uhr <b>Smovey</b> mit Anke	10.30 Uhr <b>Wanderung</b> mit Martin
13 bis 16 Uhr Mittagsvesper					
MITBRINGSEL IDEE: 50%-Aktion von Jane Iredale in der BergSpa-Lounge	„Zeit zu zweit“ – <b>Massagekerze</b> – von Pino 15 Euro / Kerze	17.00 – 18.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Ruth	<b>SCHÖNES AUS DEM BERGSPA: „UND GRETEL“</b> – Innovative Naturkosmetik ohne Konservierungsstoffe und ohne chemische Inhaltsstoffe	MITBRINGSEL IDEE: „Halde-Bodylotion“ von IMIKO 35 Euro/400ml	
18 bis 20.15 Uhr Abendmenü					

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Änderungen der Programm-Punkte behalten wir uns vor.

Aktuelle Informationen zu den Loipen, Skiliften und zum Winterwandern in der Region sowie Kartenmaterial finden Sie im Urlaubsbuch am Empfang.