

Aktiv- & Sportprogramm vom 09.10.2017 – 15.10.2017

Für diese Aktivitäten ist körperliche Gesundheit Voraussetzung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag.	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Geführte Karhorn Klettersteigtour mit der Alpinschule Schröcken Preis: EUR 65,00 pro Person Anmeldung bis am Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption</p>	<p>09.00 Uhr Morgengymnastik 30 min</p> <p>12.30 Uhr Aquafit 30 min</p> <p>13.30 Uhr Trainingsbetreuung im Fitnessraum 30 min</p> <p>14.00 Uhr Bauchtraining 20 min</p> <p>15.00 Uhr Faszientraining mit der Faszienrolle 30 min</p> <p>16.00 Uhr Saunaaufguss in der finnischen Sauna</p> <p>17.30 Uhr Tiefe meditative Entspannung 30 min</p>	<p>Geführte Karhorn Klettersteigtour mit der Alpinschule Schröcken Preis: EUR 65,00 pro Person Anmeldung bis am Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption</p> <p>09.00 Uhr Morgengymnastik 30 min</p> <p>10.00 Uhr Wanderung mit Wanderführer Oswald Dauer: ca. 3-4 Stunden Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption</p> <p>11.30 Uhr Aquafit 20 min</p> <p>12.00 Uhr Stretching 30 min</p> <p>13.00 Uhr Traumreise 30 min</p> <p>14.00 Uhr Balance Training 30 min</p> <p>15.00 Uhr Beintraining 30 min</p> <p>16.00 Uhr Bauchtraining mit dem Gymnastikball 30 min</p> <p>16.00 bis 18.00 Uhr Ausstellung „Rund um den Hochtannberg“ im Schulgebäude von Warth</p> <p>17.15 Uhr Faszientraining mit der Faszienrolle 45 min</p>	<p>09.00 Uhr Rückenfit 30 min</p> <p>10.00 Uhr Wanderung mit Wanderführer Oswald Dauer: ca. 3-4 Stunden Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption</p> <p>10:00 Uhr Stretching 30 min</p> <p>13.30 Uhr Aquafit 20 min</p>	<p>09.00 Uhr Stretching mit der Faszienrolle 25 min</p> <p>09.30 Uhr Beintraining 20min</p> <p>10.00 Uhr Wanderung mit Wanderführer Oswald Dauer: 3-4 Stunden Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption</p> <p>13.00 – 22.00 Uhr Warther Hof Stand Hausgemachte Produkte und Käse von unserer Alm an der Rezeption</p> <p>14.00 Uhr bis 16.00 Uhr Steeger Bauernmarkt am Dorfplatz in Steeg</p>	<p>08.00 – 22.00 Uhr Warther Hof Stand Hausgemachte Produkte und Käse von unserer Alm an der Rezeption</p> <p>09.00 Uhr Rückenfit 30 min</p> <p>10.00 Uhr Wanderung mit Wanderführer Oswald Dauer: 3-4 Stunden Wir bitten um Anmeldung an der Rezeption</p> <p>10.00 Uhr Thera-Band Training 30 min</p> <p>11.30 Uhr Entspannungskurs 25 min</p> <p>12.00 Uhr Aquafit 30 min</p> <p>13.00 Uhr Trainingsbetreuung im Fitnessraum 30 min</p> <p>14.00 Uhr Beintraining 30 min</p> <p>15.00 Uhr Faszientraining mit der Faszienrolle 30 min</p> <p>16.00 Uhr Bauchtraining mit dem Gymnastikball 30 min</p> <p>17.15 Uhr Saunaaufguss in der finnischen Sauna</p> <p>ab 21.00 Uhr Oktoberfeststimmung mit den „Silbertalern“</p>	<p>08.00 – 13.00 Uhr Warther Hof Stand Hausgemachte Produkte und Käse von unserer Alm an der Rezeption</p>
14:30– 15:30 Uhr Damensauna	14:30 – 15:30 Uhr Herrensauna			14:30– 15:30 Uhr Damensauna	14:30 – 15:30 Uhr Herrensauna	
		ab 18:30 Uhr Italienisches Vorspeisenbuffet in unserem Buffetraum			ab 18.00 Uhr Wies'n Buffet in unserem Buffetraum	ab 18:30 Uhr Dessertbuffet in unserem Buffetraum