Aktiv auf der Alm!

besinnliche Stunden

und sagenhafte Momente

12.03.2012-18.03.2012

Montag, 12. März 2012

09.00 Uhr Stretch to Relax

mit Alexandra im Gymnastikraum, ca. 30 min.

15.00 Uhr Organmeditation

im Gymnastikraum mit Katrin, ca. 30 min.

20.30 Uhr Mystische Fackelwanderung

Romantische Fackelwanderung zur Dorfkirche mit mystischen Sagenerzählungen und musikalischer Umrahmung durch die Weisenbläser.
Treffpunkt beim Vitalhotel Post.

Dienstag, 13. März 2012

09.00 Uhr Aqua Gymnastik

im Hallenbad mit Juliane, ca. 30 min.

18.00 Uhr Honig Aufguss

in der Teufelsauna mit Juliane

20.30 Uhr Rodeln mit Tamas

Zu Fuß geht es hoch zur Jausenstation Grünegg. Nach einer kurzen Stärkung oder auch nach ein paar Schnapserl geht es mit dem Schlitten wieder runter ins Tal und zurück ins Hotel. Tamas erwartet Sie mit guter Winterausrüstung vor der Reception.

Bitte melden Sie sich bis 12.00 Uhr Mittag an der Reception an.

Mittwoch, 14. März 2012

09.00 Uhr **Pezziball Gymnastik**

im Gymnastikraum mit Katharina, ca. 45 min.

13.00 Uhr **Gästeskirennen**

Erkämpfen Sie am Liebenaulift einen Sieg für die Übergossene Alm! Fahren Sie mit anderen Gästen aus dem Ort um einen Stockerlplatz. Anmeldung bitte bis Dienstag an der Reception.

15.00 Uhr **Fantasiereise**

im Gymnastikraum mit Alexandra, ca. 30 min.

Donnerstag, 15. März 2012

09.00 Uhr **Kurzhanteltraining**

im Gymnastikraum mit Katharina, ca. 45 min.

15.00 Uhr **Atemmeditation**

im Gymnastikraum mit Juliane, ca. 30 min.

16.00 Uhr **Apres Ski Show**

Yeti und seine Skilehrer unterhalten Sie mit Ihrer Apres Ski Show in der Postalm in Dienten.

18.00 Uhr **Schnee Aufguss**

in der Teufelsauna mit Katharina

20.30 Uhr **Alleinunterhalter Max**

Lassen Sie den Abend an der Bar mit unserem Musikanten Max bei einem guten Cocktail oder einem Glaserl Wein ausklingen!

Freitag, 16. März 2012

09.00 Uhr **Body Styling**

im Gymnastikraum mit Katrin, ca. 45 min.

15.00 Uhr **Tiefenmuskelentspannung**

im Gymnastikraum mit Juliane, ca. 30 min.

16.30 Uhr **Obst Aufguss**

in der Teufelsauna mit Katharina

18.00 Uhr **Asia Aufguss**

in der Stubensauna mit Katrin

Samstag 17. März 2012

09.00 Uhr **Bauch Beine Po**

im Gymnastikraum mit Alexandra, ca. 45 min.

15.00 Uhr **Theraband Gymnastik**

im Gymnastikraum mit Katrin, ca. 45 min.

16.30 Uhr **Orangen Aufguss**

in der Teufelsauna mit Katharina

20.30 Uhr **Live-Musik an der Bar**

Lassen Sie den Abend an der Bar mit unserem Saalfeldener Duo ausklingen!

Sonntag, 18. März 2012

09.00 Uhr **Rückengymnastik**

im Gymnastikraum mit Alexandra, ca. 30 min.

15.00 Uhr **Farbmeditation**

im Gymnastikraum mit Katrin, ca. 30 min.

17.30 Uhr **Pina Colada Aufguss**

in der Stubensauna mit Katrin

18.00 Uhr **Hotelführung**

Treffpunkt an der Reception

18.30 Uhr **Begrüßungsabend**

Familie Burgschwaiger und das Alm-Team möchte alle Gäste herzlich willkommen heißen und sich bei Ihnen vorstellen.

Wir wünschen allen Gästen einen erholsamen Urlaub und eine schöne Zeit auf der Übergossenen Alm!

Familie Burgschwaiger
& das Alm-Team!

Hotel Übergossene Alm

Sonnberg 23

5652 Dienten am Hochkönig

DIE ÜBERGOSSENE Alm 1240 m ★★★★S ALPINRESORT & SPA