

# Sagenhaftes Wochenprogramm vom 12.10.2020 – 18.10.2020

Wir bitten Sie, sich für die Kurse und Wanderungen rechtzeitig bei der Reception anzumelden – Vielen Dank!

Sie wollen unser Hotel besser kennenlernen?  
Wussten Sie, dass wir Hotelführungen anbieten?

Termine an der Rezeption.

Zeit	Montag, 12.10.	Dienstag, 13.10.	Mittwoch, 14.10.	Donnerstag, 15.10.	Freitag, 16.10.	Samstag, 17.10.	Sonntag, 18.10.	
08:00								
09:00	Wanderinfo	Wanderung Zur Pronebenalm						
10:00	Aklimatisierungs- Wanderung über Erichhütte		Faszientraining mit Lisa	Bodyfit mit Robert	Überraschungswanderung Zur Wastelhöh	Rückenfit mit Robert		
11:00								
12:00								
13:00								
14:00						Fahrtechnik- Training mit dem E-Bike		
15:00								
16:00	Bodyfit			Step	Bodyfit			
17:00	Bauch extrem	Zirkeltraining mit Lisa	Bauch Beine Po mit Lisa	Bauch extrem	Stretch			
18:00								
19:00			20.30 Uhr Livemusik Crisko				18.30 Uhr Zitherspieler Andreas Erber	



= Wanderinfo, Begrüssungsecke/ Rezeption



= Outdoor-Aktivitäten/ Treffpunkt: Reception



= Gymnastikraum



= SPA-Rezeption



= Saunaaufgüsse in der Hochkönigsauna



= Hotelbar



= Sonnengarten

\*\*\* mit einem Aufpreis  
verbunden

= entspannend

= fordernd

= intensiv