

# Winter - Aktivprogramm



Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10.00 Uhr</b> <b>"FIT IN DEN TAG"</b> <b>Winter Nordic Walking</b> Nordic Walking für Anfänger bzw. leicht Fortgeschritten Dauer ca. 1 Stunde Treffpunkt an der Rezeption	<b>08.15 Uhr</b> <b>Rückenfit</b> Dauer ca. 30 Minuten Treffpunkt an der Rezeption	<b>08.00 Uhr</b> <b>Aqua fit</b> Treffpunkt in der Family Therme Dauer ca. 30 Minuten	<b>08.15 Uhr</b> <b>Stretching m. Yoga Übungen</b> Dauer ca. 40 Minuten	<b>08.15 Uhr</b> <b>Pilates</b> Dauer ca. 40 Minuten Treffpunkt an der Rezeption	<b>08.30 Uhr</b> <b>"smovey" Walk</b> Spass für die ganze Familie Dauer ca. 50 Minuten Treffpunkt an der Rezeption
	<b>10.15 Uhr</b> <b>"Ski Safari"</b> Kennen lernen des Schigebietes Rückkehr ca. 14.30 Uhr	<b>10.45 Uhr</b> <b>Schneeschuh Wanderung</b> Dauer ca. 4 h Treffpunkt an der Rezeption	<b>13.00 Uhr</b> <b>Winter Wanderung</b> je nach Wetterlage Wanderung durch das winterliche Inneralpbach Treffpunkt an der Rezeption Dauer ca. 2 Stunde Treffpunkt an der Rezeption	<b>09.00 Uhr</b> <b>Faszien Training</b> Dauer ca. 30 Minuten Treffpunkt an der Rezeption	<b>10.00 Uhr</b> <b>Winter Wanderung</b> je nach Wetterlage Wanderung durch das winterliche Inneralpbach Treffpunkt an der Rezeption Dauer ca. 2 Stunde Treffpunkt an der Rezeption
	<b>16.00 Uhr</b> <b>Finnische Sauna Aufguss "atme dich frei" anschließend Körperpeeling im 7Heaven</b> Dauer ca. 30 Minuten			<b>13.00 Uhr</b> <b>Schneeschuh Wanderung</b> Dauer ca. 2 h Treffpunkt an der Rezeption	
<b>20.00 Uhr</b> <b>Familien Rodeln-Wanderung</b> Dauer ca. 1 Stunde	<b>20.00 Uhr</b> <b>Lustiges Kuhmelken in der Hotellobby</b> Wer melkt am schnellsten die Galtenberg Kuh??? mit Überraschung :-) Treffpunkt vor dem Hotel		<b>20.00 Uhr</b> <b>Romantische Fackelwanderung</b> Dauer ca. 1 Stunde gemütlicher Spaziergang Treffpunkt vor dem Hotel	<b>20.00 Uhr</b> <b>Kinder Disco</b> in der Hotellobby mit Smiley & Smiline	<b>21.00 Uhr</b> <b>Bar Hopping</b> durch Alpbach max. 8 Personen Treffpunkt an der Rezeption
	<b>21.00 Uhr - 00.00 Uhr</b> <b>Nachtschwimmen</b> in der Family Therme bis 22.30 Uhr & im 7Heaven bis 00.00 Uhr	<b>20.00 Uhr</b> <b>Romantische Fackelwanderung</b> Dauer ca. 1 Stunde gemütlicher Spaziergang Treffpunkt vor dem Hotel	<b>20.00 Uhr</b> <b>Kinder Disco</b> in der Hotellobby mit Smiley & Smiline	<b>21.00 Uhr</b> <b>Bar Hopping</b> durch Alpbach max. 8 Personen Treffpunkt an der Rezeption	

**Liebe Gäste: Bitte beachten Sie, daß Sie sich für unsere Aktivitäten spätestens am Abend zuvor in die Anmelde-liste an der Rezeption eintragen!**