

# Ihr Ferienprogramm vom 28. Oktober bis 03. November 2024

## Montag, 28. Oktober 2024

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
16.30 Uhr	Früchtezauber in Tirol-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.15 Uhr	Australischer Regen-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Relax-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: 21 Jump Street

## Dienstag, 29. Oktober 2024

*08.30 - 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad   max. 10 Personen
*08.30 - 09.20 Uhr	Rumpfstärkung mit Michael im Gymnastikraum   mind. 2 Personen   max. 8 Personen
*09.30 - 10.30 Uhr	Einführung in die Fitnessgeräte mit Paulo dos Santos
*09.35 - 10.25 Uhr	Mobilisation und Schulter Kräftigung mit Michael im Gymnastikraum   mind. 2 Personen   max. 8 Personen
*10.00 - ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*10.45 - 11.30 Uhr	Stretching mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*11.30 - 12.00 Uhr	Sixpack Workout mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*13.00 - 13.40 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*13.45 - 14.30 Uhr	Salsa Aerobic mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*14.40 - 15.00 Uhr	Flexi-Bar mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
16.30 Uhr	Mediterrane Kräuter-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet - Tropen
17.15 Uhr	Harmony-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Peeling-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Godzilla Kong

## Mittwoch, 30. Oktober 2024

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*09.00 - 09.45 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad   max. 10 Personen
*10.00 - 10.50 Uhr	Lockeres Joggen mit Paulo dos Santos (Treffpunkt vor dem Hotel)
*12.30 - 13.30 Uhr	Einführung in die Fitnessgeräte mit Paulo dos Santos
*13.30 - 14.50 Uhr	Nordic Walking mit Paulo dos Santos (leicht) (Treffpunkt vor dem Hotel)
*15.00 - 16.15 Uhr	Zumba mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
*18.00 Uhr	Weinseminar mit Herrn Mitterhuber & Marvin im Vineum (max. 64 Personen)
21.00 Uhr	Im Kino: Sideways

## Donnerstag, 31. Oktober 2024

*08.30 - 09.15 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad   max. 10 Personen
*08.30 - 09.20 Uhr	Stabilisations- und Koordinationstraining mit Michael im Gymnastikraum   mind. 2 Personen   max. 8 Personen

*09.30 – 11.00 Uhr	Wandern mit Paulo dos Santos (schwer) (Treffpunkt vor dem Hotel)
*09.35 – 10.25 Uhr	Frauenpower-Bauch, Beine, Po mit Michael im Gymnastikraum   mind. 2 Personen   max. 8 Personen
*11.00 Uhr	Bouleturnier mit Herrn Mitterhuber, Treffpunkt Hoteleingang
*11.10 – 11.40 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*11.40 – 12.00 Uhr	Bodystyling mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*13.00 – 13.50 Uhr	Faszientraining mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum   max. 12 Personen
*14.00 – 14.30 Uhr	Einführung in die Fitnessgeräte mit Paulo dos Santos
*14.30 – 15.30 Uhr	Bachata mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum (paarweise)   max. 12 Personen
16.30 Uhr	Früchte Eis-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet - Wasser
17.15 Uhr	Willkommen in Tirol-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Die Kraft der Birke-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit die zwoa Tiroler
21.00 Uhr	Im Kino: Girl you know it's true

## Freitag, 01. November 2024

*07.30 - 08.30 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*08.00 – 08.45 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad   max. 10 Personen
*09.00 - 09.45 Uhr	Pilates mit Elisabeth im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*09.00 – 10.30 Uhr	Nordic Walking mit Paulo dos Santos (mittelschwer) (Treffpunkt vor dem Hotel)
*10.00 - 10.45 Uhr	Rückenfit mit Elisabeth im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*10.00 – ca. 12.00 Uhr	Wanderung mit Andrea (Treffpunkt vor dem Hotel)
*10.50 – 11.30 Uhr	Bauch, Beine, Po mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum
*12.30 – 13.15 Uhr	Einführung in die Fitnessgeräte mit Paulo dos Santos
*13.30 – 14.30 Uhr	Salsa mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum [(paarweise) max. 12 Personen
*16.30 – 17.30 Uhr	Outdoor-Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Personen) Treffpunkt an der QSPA-Rezeption in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
16.30 Uhr	Drei Länder Eck-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.15 Uhr	Kräuter und Gewürze-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Wünsch dir was-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.30 Uhr	Vortrag über Resilienz-Mental-Training aus dem Profisport – Stressbewältigung für Ihren Alltag mit Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Pulp Fiction

## Samstag, 02. November 2024

*09.00 - 10.00 Uhr	Yoga mit Carolin im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
16.30 Uhr	Willkommen in Tirol-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.15 Uhr	Natur Pur-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	„Pfiat enk“-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Kaiserschmarrn Drama

## Sonntag, 03. November 2024

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga mit Carolin im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
10.00 Uhr	Heilige Messe in der Pfarrkirche Kirchplatzl
17.00 Uhr	Im Kino: Unser grüner Planet – Jahreszeiten
18.00 Uhr	Begrüßung mit Herrn Mitterhuber in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Midnight Sun

*\*Bitte tragen Sie sich bei dieser Aktivität in unser Aktivbuch an der Rezeption ein.*