

# Ihr Ferienprogramm vom 10. bis 16. Februar 2025

## Montag, 10. Februar 2025

*08.00 - 09.00 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*09.00 - 09.40 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad   max. 10 Personen
*10.30 - 12.00 Uhr	Nordic Walking mit Paulo dos Santos (mittelschwer) (Treffpunkt vor dem Hotel)
*13.00 - 13.30 Uhr	Bauch, Beine, Po mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum
*14.00 - 14.55 Uhr	Salsa mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum ((paarweise) max. 12 Personen
*15.00 - 16.00 Uhr	Einführung in die Fitnessgeräte mit Paulo dos Santos
16.30 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.15 Uhr	Atemwohl Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Relax Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Und wer nimmt den Hund?

## Dienstag, 11. Februar 2025

*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 - 12.00 Uhr	Wandern mit Andrea
*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	Orientalische Düfte Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Welt der Raubkatzen - Eine Tier (Dokumentation)
17.15 Uhr	Harmony Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Peeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit Andrea & Michael
21.00 Uhr	Im Kino: Madame Web

## Mittwoch, 12. Februar 2025

*08.00 - 09.00 Uhr	Körper und Geist in Balance mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*09.00 - 09.40 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad   max. 10 Personen
*10.00 - 10.40 Uhr	Spannung mit Paulo dos Santos (Treffpunkt Gymnastikraum)
*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
16.30 Uhr	Mediterrane Kräuter Aufguss in der Bauernsauna 80°C

17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.15 Uhr	Kraft des Waldes Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Harmony Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*18.00 Uhr	Weinseminar mit Herrn Mitterhuber & Marvin im Vineum (max. 64 Personen)
21.00 Uhr	Im Kino: Respect

## Donnerstag, 13. Februar 2025

*08.30 – 09.00 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
*11.10 – 11.40 Uhr	Rückenfit 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 – 15.00 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: Die Welt der Raubkatzen – 40 Gesichter (Dokumentation)
17.15 Uhr	Reine Minze Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Die Kraft der Birke Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit Siegfried & Kay
21.00 Uhr	Im Kino: Lawless

## Freitag, 14. Februar 2025

*07.30 - 08.30 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*09.00 - 09.45 Uhr	Pilates mit Elisabeth im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*10.00 - 10.45 Uhr	Rückenfit mit Elisabeth im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*10.00 – 12.00 Uhr	Wandern mit Andrea
16.30 Uhr	Drei Länder Eck Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*16.30 – 17.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Personen) Treffpunkt im Gymnastikraum in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
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	Meine Affen im Kopf/ Mit aktiver Regeneration zur Bestleistung - Impulsvortrag mit Ex Profisportlerin & Resilienztrainerin Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Stirb an einem anderen Tag

## Samstag, 15. Februar 2025

*08.00 – 08.50 Uhr	Yoga – Ausrichtung für Körper & für Geist mit Silvia Schmid im Gymnastikraum   mind. 4 Personen   max. 12 Personen
*09.00 – 10.00 Uhr	AtemPause mit Silvia Schmid im Gymnastikraum   mind. 4 Personen   max. 12 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: Ein gutes Jahr

## Sonntag, 16. Februar 2025

*16.00 - 17.00 Uhr	„Flow to Yin Yoga“ mit Carolin im Gymnastikraum
16.30 Uhr	Leutascher Waldspaziergang Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Welt der Raubkatzen – Viele Geheimnisse... (Dokumentation)
17.15 Uhr	Step by Step Aufguss Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Peeling und Creme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Begrüßung mit Herrn Mitterhuber in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Im Rausch der Sterne

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