

Unser Aktiv-Programm

Sonntag, 1. August 2010				
Bike	Wandern	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind
<p><u>Der Treffpunkt für die Fitness-Aktivitäten mit Fitnesstrainerin Martina ist der Fitnessraum am Outdoor-Pool! Die Aqua-Gymnastik findet im Outdoor-Pool statt.</u></p> <p><u>Für die Biketouren und Wanderungen treffen wir uns in der Hotelhalle. (Anmeldungen dafür bitte jeweils bis zum Vorabend)</u></p>		11.15 - 12.00 Nordic Walking Einführung	08.30 - 09.00 AquaFit	09.15 - 10.00 Pilates
		14.45 - 16.40 Nordic Walking Tour mit Techniktraining	10.15 - 11.00 Bauch - Beine - Po	13.30 - 14.30 Yoga
				17.40 Fitness-Info mit Martina an der Bar


Montag, 2. August 2010					
Bike	Wandern	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind	
9.30 - 14.00 MTB-Techniktraining Bikeguide Klaus	<p>10.00 Wanderung mit Wanderführer Ernst: Waalwege im uralten Schlandrauntal</p> <p><u>Aussereggen am Schlanderser Sonnenberg (1632m) - Neuwaal - Almweise Schlandrauntal (1800m) - Aussereggen (1632m)</u></p> <p>Höhepunkte: Schöne Bergwiesen, ursprünglicher Waalweg, uraltes Schlandrauntal</p> <p>Reine Gehzeit: 3 Stunden Höhenunterschied: 250m</p> <p>Anforderungsprofil: Wanderung mittelschwer, oft steinige unebene Almwege, mäßige Kondition notwendig, aber Trittsicherheit und schwindelfreies Gehen erforderlich.</p>	<p>10.00 - 11.00 2 km Walking Test Der zwei Kilometer Walking-Test wird ohne Nordic Walking-Stöcke durchgeführt und ist ein von der (WHO) empfohlener Fitness-Test. Auf einer zwei Kilometer langen, flachen Gehstrecke soll man der Vorgabe gemäß, so schnell wie möglich walken, nicht aber laufen. Die Gehzeit und der Belastungspuls werden gemessen. Der Walking Test-Index zeigt an, wo man körperlich steht und gibt Tipps, mit welcher Intensität das Training beginnen soll</p>	08.45 - 09.45 BodyART	08.00 - 08.30 Geführte Meditation	
10.00 - 14.00 Genussradtour "Alles Burgen und Schlösser" mit Bikeguide Luis			13.30 - 14.15 Asana Flow AsanaFlow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in eine nächste über, synchron begleitet von der Einatmung und Ausatmung. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Vorkenntnisse in Yoga sowie gute körperliche Kondition erforderlich.		11.15 - 12.00 Qi Gong Qi - eine kosmische Energie, die das gesamte Universum ausfüllt und allen Dingen Leben einhaucht. Qi Gong steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Immunsystem.
15.00 - 17.00 Offener Nachmittag am Technikgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm			16.10 - 16.45 Gerätehandling im Fitnessstempel	14.30 - 15.15 Pilates	
18.40 Bike-Info-Treff mit Bikeguide Klaus von der Ötzi Bike Academy			15.30 - 16.00 SixPack		

Dienstag, 3. August 2010				
Bike	Wandern	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind
9.00 - 15.00 Rennradtour "Stilfser Joch Tour" Mit Bikeguide Joachim	<p>10.00 Hauswanderung mit Frau Ladurner senior: Teil des Meraner Höhenweges in der Texelgruppe <u>Hochfarch (1.555m) - Giggelberg (1.563m) - Nassereith (1.523m)</u></p> <p>Höhepunkte: wunderbare Aussicht, der Naturpark Texelgruppe, tosender Partschinzer Wasserfall</p> <p>Anforderungsprofil: Wanderung, mittelschwer, einige Steigungen/Abstiege, oft steinige, unebene Alm- und Wanderwege, Wanderkondition und Wanderschuhe bis über den Knöchel erforderlich, je nach Witterung Regenschutz und warme Jacke empfohlen. Gehzeit: ca. 3 Stunden Höhenunterschied: ca. 150 m</p>	<p>15.15 - 17.30 Nordic Walking Touren: (2 Levels)</p> <p>Level 1 (leichte Tour): Panoramaweg, - 35 Höhenmeter - ca.5 km</p> <p>Level 2 (schwierigere Tour): Besinnungsweg 350 Höhenmeter, 6 km</p>	09.00 - 09.30 Aqua Fit	08.00 - 08.45 Rückenfit
09.30 - 15.30 MTB-Tour "Tablander Alm Tour" Mit Bikeguide Ernst			<p>09.45 - 10.45 Jogging 4 Beginners (Outdoor) „Weil der innerer Schweinehund Auslauf braucht“ Nützliche Infos um die Freude am Joggen zu erfahren und Überbelastungen vorzubeugen</p>	13.30 - 14.20 Yoga
9.30 Naturser Bike-Shuttle von Naturns bis Graun am Reschensee				14.30 - 15.00 "5 Tibetische Rituale"
14.00 - 17.00 MTB-Tour "Tomberg Tour" Mit Bikeguide Klaus				11.00 - 11.45 Bodystyling

Mittwoch, 4. August 2010

Bike	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind
<p>9.30 - 15.30 MTB-Tour "Passeiertal Tour" Mit Bikeguide Ernst</p>	<p>09.45 - ca. 14.30 Nordic Trekking Tour (2 Levels)</p> <p>Level 1: Mit dem Bus Schnalstal - Schnalser Wallweg - Schloss Juval - Staben- Naturns.</p> <p>HM ↑100; HM ↓350; km 9</p> <p>Level 2: Staben - Juval - Tscharser Waal - Kastelbell</p> <p>HM ↑350; HM ↓300; Km 12</p>	<p>08.45 - 09.30 BodyART</p> <p>15.15 - 15.45 Staby Gym</p>	<p>08.00 - 08.30 Geführte Meditation</p>
<p>9.30 - 15.00 MTB-Techniktraining für Fortgeschrittene Mit Bikeguide Freddy</p>		<p>16.00 - 16.45 Pilates</p> <p>Das Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Strechübungen - alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Ein regelmäßiges Training sorgt für ein neues Körpergefühl und eine gute Körperhaltung. Rückenschmerzen verschwinden und der Körper wird ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger</p>	<p>17.00 - 17.30 Surya Namaskar (Yoga Sonnengruß)</p> <p>Eine Übung, um Körper, Geist und Seele zu aktivieren. Hervorragend, um den Kreislauf anzuregen, neue Lebensenergien zu bekommen. Hilft morgens, sofort aktiv zu werden Hilft abends, blockierte Energien wieder frei zu setzen</p>

Donnerstag, 5. August 2010

Bike	Wandern	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind
<p>9.30 - 16.00 MTB-Tour "Göflaner Marmorbruch" Mit Bikeguide Siegfried</p>	<p>9.30 Wanderung mit unserer Wanderführerin Irmgard</p> <p>Blumen- und Kräuterwanderung</p> <p><u>Haslhof (1574m) – Kohlplätzen (1666m) – Göflaneralm (1826m) – Göflaner Hütte (Kantine – 2007m)</u></p>	<p>11.00 - 11.45 Testauswertung und Beratung (2 km Walking Test)</p>	<p>10.00 - 10.45 Bauch - Beine - Po</p>	<p>07.00 - 09.30 Kneipp- und Atemübungen am Partschiner Wasserfall (Bitte bis zum Vorabend an der Rezeption anmelden, Treff an der Rezeption)</p>
<p>9.00 - 16.00 Rennradtour "Mendelpass - Gampenpass Tour" Mit Bikeguide Freddy</p>	<p>Höhepunkte: Herrliche Aussicht, Vielfalt an Kräutern, Marmor</p>		<p>13.30 - 14.15 Staby Gym</p>	<p>14.30 - 15.15 Back Flow</p>
<p>9.30 - 15.30 Genussradtour Panorama Tour Vinschgau Mit Bikeguide Luis</p>	<p>Anforderungsprofil: Wanderung leicht bis mittelschwer, letztes Stück steinig, einige Steigungen und Abstiege</p>	<p>16.10 - 16.45 Betreuung im Fitnessstempel</p>	<p>15.30 - 16.00 PMR - Progressive Muskelrelaxation</p>	
<p>16.00 - 18.00 Offener Nachmittag am Techniktrainingsgelände</p>	<p>Reine Gehzeit: 4,5 Stunden Höhenunterschied: 433 m</p>			

Freitag, 6. August 2010

Bike	Wandern	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind
<p>8.30 - 17.00 MTB-Tour "Eisjöchl Tour" Mit Bikeguide Freddy</p>	<p>4.00: Unsere Wanderung mit Wanderführer Ernst Sonnenaufgangswanderung am Naturser Nörderberg</p>	<p>10.15 - 12.00 Nordic Walking Touren</p>	<p>09.30 - 10.00 Aquafit</p>	<p>08.00 - 09.15 Yoga</p>
<p>9.30 - 16.00 MTB-Tour "Obervinschger Seen Tour" Mit Bikeguide Klaus</p>	<p><u>Parkplatz Kreuzbrünnl, 1630m - Naturser Alm, 1910m - Rauher Bühel, 2027m - Zetnalm, 1747m - Parkplatz Kreuzbrünnl</u></p> <p>Reine Gehzeit: 2,5 Stunden Höhenunterschied: ca. 450m</p>	<p>Level 1 (leichte Tour): Wallburgweg mit Kneippanwendungen - ca. 300 m Höhenunterschied - 4km</p> <p>Level 2 (schwierigere Tour): Langwies - Waalburgböden 450 m Höhenunterschied, 6 km</p>	<p>14.30 - 15.30 bodyART</p> <p>Im bodyART Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. bodyART verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichen Training und mentaler Entspannung. In den USA wurde bodyART 2005 und 2006 als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet</p>	<p>13.30 - 14.15 Rückengym (Schwerpunkt LWS)</p>