

UNSER AKTIV-PROGRAMM

Sonntag, 13. Mai 2012			
Fitness - Info	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind
<p>Der Treffpunkt für die Fitness-Aktivitäten und Nordic Walking mit der Fitnesstrainerin ist der Fitnessraum am Pool!</p> <p>Die Aqua-Gymnastik findet bei schönem Wetter am Outdoor-Pool statt!</p> <p>Für die Radtouren und die Wanderungen treffen wir uns an der Rezeption!</p>	11.00 - 12.00 Nordic Walking Einführung	10.15 - 10.45 Aquafit	09.00 - 10.00 Yoga
	14.00 - 15.30 Nordic Walking Tour mit Techniktraining	13.00 - 13.45 Gerätehandling im Fitnessstempel	15.45 - 16.45 BodyART Es spricht mehrere Muskeln auf einmal an und trainiert Koordination und Balance.

Montag, 14. Mai 2012				
Bike	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind	Wanderung
09.30 - ca. 14.00 Mountainbike Techniktraining Grundkurs Kilometer: ca. 20 Höhenmeter: ca. 200 Kosten: 20 €	11.00 - 12.00 2 km Walking Test	09.00 - 09.45 Bauch - Beine - Bo	08.00 - 08.45 Gong- und Klangerwachen	10.00 Frühlingswanderung am Latscher Sonnenberg mit Wanderführer Ernst
09.30 - 15.00 Mountainbike Techniktraining für Fortgeschrittene Kilometer: 40 Höhenmeter: 800 Kosten: 20 €		14.00 - 15.00 BodyART Dynamic Fließender Positionswechseln & die Erfahrung persönlicher Grenzen	10.00 - 10.45 Pilates Kombination von Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching- alles in harmonisch fließenden Bewegungen	Latsch (639m) - Annabergböden - Hängebrücke (1000m) - Tiss (750m) - Latschanderwaal - Latsch (639m)
10.00 - 14.00 Genussradtour „Alles Burgen und Schlösser“ Kilometer: 33 Höhenmeter: 80		13.00 - 13.45 Qi Gong Körperliches und seelisches Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, das Immunsystem gestärkt	ca. 400 Höhenmeter ca. 3 h reine Gehzeit	
15.00 - 17.00 Offener Nachmittag am Techniktrainingsgelände		15.15 - 16.00 Rückenfit	16.15 - 16.45 Geführte Meditation	
15.00 - 17.00 E-Biketour Einsteigertour Kilometer: ca. 20 Höhenmeter: ca. 200 Kosten: 20 €				

Dienstag, 15. Mai 2012

Bike	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind	Wanderung
09.00 - 16.00 Vinschger Trailtour (Mountainbike) Kilometer: 54 Höhenmeter: 800 Kosten: 20 € + 12€ Bikeshuttle	15.00 - 16.45 Nordic Walking Tour Level 1 (basic) <u>Panoramaweg</u> 50 Höhenmeter 6 km Level 2 (advanced) <u>Panoramaweg - Weintal - Erdbeergarten</u> 300 Höhenmeter 8 km	09.15 - 09.45 SixPack	08.00 - 09.00 Yoga	10.00 Wanderung auf uralten Waalwegen mit Bauernbrotzeit mit Frau Ladurner senior Schloss Juval (927m) - <u>Altrateishof (960m) -</u> <u>Platthof (1201m)</u> ca. 300 Höhenmeter ca. 3 h reine Gehzeit
09.30 - 12.00 Partschinser Bikerunde (Mountainbike) Kilometer: 22 Höhenmeter: 300 Kosten: 20 €		10.00 - 10.45 Staby Gym Balance; Ausdauer; Kraft und Tiefensensibilität werden trainiert. Für jedes Level in jeder Altersgruppe.	14.00 - 14.45 5 Tibeter 5 aufeinanderfolgende Übungen die als wahrer „Jungbrunnen“ bezeichnet werden und die Energie zum fließen bringen	
14.00 - 17.00 Tombergtour (Mountainbike) Kilometer: 25 Höhenmeter: 600 Kosten: 20 €		13.00 - 13.45 BackFlow Fliesendes Training für den Rücken; getragen von der Atmung und sanfter Musik		

Mittwoch, 16. Mai 2012

Bike	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind
09.30 - 15.00 Marzoner Alm Tour (Mountainbike) Kilometer: 36 Höhenmeter: 1100 Kosten: 20 €	10.00 - ca. 14.00 Nordic Trekking Tour Level 1 (basic) <u>Naturns - Staben - Stabener Waal - Tschars - Retour mit Bus/Bahn</u> 250 Höhenmeter 9 km	15.00 - 15.45 Intense - Core - Workout Kraftvolle Körpermitte mittels dynamischer und isometrischer Übungen	09.00 - 09.45 Yoga „Surya Namaskar“ mit Variationen
10.00 - 14.00 Marzoner Alm light (Mountainbike) Kilometer: 20 Höhenmeter: 500 Kosten: 20 € + 10 € Bikeshuttle	Level 2 (advanced) <u>Naturns - Staben - Juval - Tscharser Waal - Kastelbeller Waal - Kastelbell - Retour mit dem Zug</u> 450 Höhenmeter 13 km		16.00 - 16.45 Ener - Chi - Streching Wirkungsvolle Yoga-Stretches und Meridiandehnungen verbunden mit funktionellen Dehnübungen aus der Physiotherapie
10.00 - 15.00 Kultur und Natur Genussradtour rund um Meran Kilometer: 33 Höhenmeter: 200 Kosten: 10 € Zugspesen			

Donnerstag, 17. Mai 2012

Bike	Body Toning	Body & Mind	Wanderung
10.00 - ca. 14.00 Mountainbike Techniktraining Grundkurs Kilometer: ca. 20 Höhenmeter: ca. 200 Kosten: 20 €	08.00 - 08.45 Bauch - Beine - Po	09.45 - 10.45 BodyART Es spricht mehrere Muskeln auf einmal an und trainiert Koordination und Balance	09.40 Uhr Wanderung zur prähistorischen Siedlung „Ganglegg“ entlang des Leiten- und Bergwaales bei Schluderns mit Wanderführerin Irmgard
09.30 - 17.00 Südtirols Süden Trailtour (Mountainbike) Kilometer: 40 Höhenmeter: 1200 Kosten: 20 € + 10 € Bikeshuttle	09.00 - 09.30 Aquafit	11.00 - 11.45 Progressive Muskel Relaxation Eine leicht erlernbare Entspannungstechnik, zur Reduktion von psychischen Spannungen, Angst und zur Verminderung von Muskelverspannungen	<u>Ganglegg (1124m) - Leiten Waal (1200m) - Bergwaal (1200m)</u> ca. 210 Höhenmeter ca. 3,5 h reine Gehzeit
09.30 - 17.00 Rennradshuttle nach Sigmundskron <u>Nicht geführt</u> Kosten: 10 € Bikeshuttle	14.00 - 14.45 Rückenfit	13.00 - 13.45 Betreuung im Fitnessstempel	
	15.00 - 15.45 PezziGym Krafttraining mit dem Ball - denn kaum ein anderes Trainingsgerät fordert und fördert Kraft, Koordination und Balance so geballt	16.00 - 16.40 Geführte Meditation	

Freitag, 18. Mai 2012

Bike	Nordic Walking	Body Toning	Body & Mind	Wanderung
09.30 - ca. 15.30 Sonnenberg Panorama Trailtour (Mountainbike) Kilometer: 59 Höhenmeter: 1500 Kosten: 20 €	09.45 - 11.45 Nordic Walking Tour Level 1 (basic) <u>Schwalbennest - Wallburgweg</u> 300 Höhenmeter 6 km	09.00 - 09.30 Aquafit	08.00 - 08.45 Gong- & Klangerwachen	04.00 Uhr Sonnenaufgangswanderung am Vinschger Sonnenberg mit Wanderführer Ernst <u>St. Martin (1740m) - Dolomitenblick (1960m)</u>
09.30 - 15.00 Untervinschgauer Sonnenberg Tour light (Mountainbike) Kilometer: 29 Höhenmeter: 500 Kosten: 20 € + 7 € Bikeshuttle	Level 2 (advanced) <u>Schwalbennest - Langwies - Wallburgboden</u> 450 Höhenmeter 8 km	14.00 - 14.45 BodyART Dynamic Fließender Positionswechseln & die Erfahrung persönlicher Grenzen	13.00 - 13.45 Pilates Kombination von Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching- alles in harmonisch fließenden Bewegungen	ca. 250 Höhenmeter ca. 2 h reine Gehzeit
		15.00 - 15.45 Bodystyling Ganzkörpertraining mit schwungvoller Musik		

Samstag, 19. Mai 2012

Ötzi Bike Spezial (Mountainbike) 9.30 - 15.00 Kilometer: 34 Höhenmeter: 1100 Kosten: 20 €