

# AKTIVPROGRAMM VOM 17.01.2022 – 23.01.2022

## MONTAG

**Yoga für Anfänger\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

**Wassergymnastik\*\*\***  
Max.10 Personen  
mit Hans  
09:00 - 10:00 Uhr

**Schneeschuh  
Wanderung\***  
Max. 14 Personen  
mit Hans  
10:30 – 12:00 Uhr

**Cocktail Kurs**  
Mixed Euch Euren  
eigenen Aperitif Cocktail  
Pro Person Euro 19,-- inkl.  
Wein und Wasser  
17:00 Uhr  
Um eine Reservierung an  
der Rezeption wird  
gebeten  
Treffpunkt:Kamin Lounge

## DIENSTAG

**Yoga für Anfänger\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

**Rückenschule\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Hans  
09:00 - 10:00 Uhr

**Fit ohne Geräte\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
**Winter Wanderung rund  
um Oberjoch\***  
Max. 14 Personen  
mit Hans  
10:00 – 11:00 Uhr

**Winter Wanderung rund  
um Oberjoch\***  
Max. 14 Personen  
mit Hans  
10:30 - 12:30 Uhr  
**Mobilisationstraining\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
11:15 – 12:15 Uhr  
**Aqua Fit\*\*\***  
Max. 10 Personen  
mit Karin  
13:30 – 14:30 Uhr  
**Meditation\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
15:00 – 16:00 Uhr

**Haben Sie Fragen rund  
um das Aktiv-  
Sportprogramm dann  
steht Ihnen unsere  
Trainerin „Karin“  
Gerne zur Verfügung  
Infopoint Sport Aktiv an  
der Rezeption  
16:15 – 17:30 Uhr**

## MITTWOCH

**Fit ohne Geräte\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
10:00 – 11:00 Uhr

**Dehnen - Stretching\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
11:15 – 12:15 Uhr

**Schneeschuh  
Wanderung im  
Moorgebiet Unterjoch\***  
Max. 14 Personen  
mit Karin  
13:30 – ca. 16:00 Uhr

**Fackelwanderung  
Panoramaweg Oberjoch  
Gehzeit: 40 Min\***  
Max. 20 Personen  
mit Karin  
anschließend  
Glühweintreff in der Bar  
„Freiluft“  
17:00 – ca. 18:00 Uhr

## DONNERSTAG

**Bodyweight/Langhantel  
Training\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
10:00 – 11:30 Uhr

**Bauch aktiv\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
12:00 – 12:30 Uhr

**Progressive  
Muskelentspannung\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
14:00 – 15:00 Uhr

**Dehnen - Stretching\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
15:15 – 16:00 Uhr

**Schneeschuh  
Wanderung mit  
Stirnlampe  
Winterwanderweg zum  
Aussichtspunkt über Bad  
Hindelang –  
Schwandenbahn –  
Iselerbahn - Moorrunde\***  
Max. 10 Personen  
mit Karin  
17:00 Uhr – ca. 18:45 Uhr

## FREITAG

**Rückenschule\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

**Wassergymnastik\*\*\***  
Max.10 Personen  
mit Hans  
09:00 - 10:00 Uhr

**Schneeschuh  
Wanderung\***  
mit Hans  
10:30 - 12:00 Uhr

**Fit ohne Geräte\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
11:00 – 12:00 Uhr

**Mobilisationstraining\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Karin  
13:30 – 14:30 Uhr

**Autogenes Training\*\***  
mit Karin  
15:00 – 16:00 Uhr

**Fackelwanderung rund  
um Oberjoch Gehzeit: 1.20  
Std\***  
Max. 20 Personen  
mit Karin  
anschließend Glühweintreff  
in der Bar „Freiluft“  
16:45 – ca. 18:15 Uhr

## SAMSTAG

**Yoga für Anfänger\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Hans  
08:00 - 09:00 Uhr

**Körperentspannung\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Hans  
09:00 – 10:00 Uhr

**Schneeschuh  
Wanderung\***  
Max. 14 Personen  
mit Hans  
10:30 – 12:00 Uhr

## SONNTAG

**Wassergymnastik\*\*\***  
Max. 10 Personen  
mit Hans  
08:00 – 09:00 Uhr

**Körperentspannung\*\***  
Max. 6 Personen  
mit Hans  
09:00 – 10:00 Uhr

**Winter Wanderung rund  
um Oberjoch\***  
mit Hans  
10:30 – 12:00 Uhr

Anmeldungen sind an der Haupt- und SPA-Rezeption möglich.  
Aktivitäten vor 10 Uhr vormittags müssen am Vorabend bis 20 Uhr angemeldet werden.

\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der Rezeption.  
\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der SPA-Rezeption.  
\*\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn im Schwimmbad.

# AKTIVPROGRAMM VOM 17.01.2022 – 23.01.2022

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Anmeldungen sind an der Haupt- und SPA-Rezeption möglich.  
Aktivitäten vor 10 Uhr vormittags müssen am Vorabend bis 20 Uhr angemeldet werden.

\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der Rezeption.

\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der SPA-Rezeption.

\*\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn im Schwimmbad.

Im Rahmen einer Mountainbiketour wird eine Gebühr von 10 €  
für das bike erhoben, bei E-Bikes eine Gebühr von 15 €.

# AKTIVPROGRAMM VOM 17.01.2022 – 23.01.2022

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Anmeldungen sind an der Haupt- und SPA-Rezeption möglich.  
Aktivitäten vor 10 Uhr vormittags müssen am Vorabend bis 20 Uhr angemeldet werden.

\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der Rezeption.  
\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der SPA-Rezeption.  
\*\*\* Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn im Schwimmbad.

Im Rahmen einer Mountainbiketour wird eine Gebühr von 10 €  
für das bike erhoben, bei E-Bikes eine Gebühr von 15 €.