

*Wohlfühlen*

*& Fit bleiben*



# WOCHENPROGRAMM

14.09. - 20.09

2020

Urlaub ist eine besondere Zeit, er ist AUSzeit, FREIzeit, Zeit für sich, Zeit zu zweit. AKTIVzeit oder RUHEzeit. Wir bieten Ihnen jeden Tag eine WOHLFÜHLzeit, mal aktiv, mal entspannend, sportlich oder spirituell.



Es ist ein kurzweiliges Wochenprogramm, dass unsere Mitarbeiterinnen vom *Almwies'n SPA* betreuen. Schenken Sie sich die Zeit, wir freuen uns auf Sie.

*Alle Angebote sind für unsere Gäste inklusive, außer unsere Cocktailzeit, die Kräuter Expedition und Kräuterwellness Selbstgemacht.*

## MONTAG

### Aquagymnastik im Freien



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 09:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Freibad,  
bei schlechter Witterung  
Hallenbad

### Klangschalenaufguss



Klangschalen wirken zutiefst entspannend. Die Klangwellen treffen auf den Körper und bringen die Zellen in Bewegung. In der Sauna sind die Klänge etwas ganz Besonderes. Gerade in Kombination mit den Sinneserfahrungen, die durch den Aufgussduft und die Wärme angeregt werden, bieten sie ein weiteres Erfahrungsfeld des Fühlens und Erleben.

Wann:

17:00 Uhr

Treffpunkt:

Außensauna



## DIENSTAG

### Aufguss Außensauna



Erleben und genießen Sie heute in unserer rund 90 Grad heißen Textilsauna, zusammen mit unserem Aufguss- Meister Klaus den „Fruchtigen Karibik - Aufguss“ mit Honigmelone und Jasmin. Nach dem Aufguss reichen wir Ihnen eine kleine Erfrischung. Die Südseite ist komplett verglast, der weite Blick geht hinunter in den Ort und hinüber auf die Berggipfel. Der Watzmann scheint ganz nah.

Wann:

17:00 Uhr

Treffpunkt:

Außensauna

---

## MITTWOCH

### Aquagymnastik im Freien

Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 09:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Freibad,  
bei schlechter Witterung  
Hallenbad

## MITTWOCH

### Kräuter Expedition



Der frühe Vogel fängt den Wurm! Dieses Sprichwort zählt auch beim Kräuter sammeln. Denn dieses sollte man bis 11 Uhr erledigt haben, weil bis dahin die höchste Kraft der Kräuter in den Blättern steckt. Lassen Sie sich von unserer „Kräuterfee“ Doris Hasenknopf (zertifizierte Kräuterpädagogin) in die Welt der Kräuter entführen. Seien Sie gespannt was für ein tolles Programm -je nach Wetterlage- sie mit Ihnen vorhat. Das kann bei schönem Wetter eine kleine Kräuterwanderung sein und bei schlechtem Wetter ein kulinarischer Kurs in unserer Kräuterküche.

Bitte beachten Sie, diese Leistung ist nicht inklusive.

Wann: 09:00 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt: Hotel Rezeption

Kosten: 12 Euro pro Person

**Maximal 5 Personen.**  
**Bitte melden Sie sich am Vorabend bis 18:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.**

## MITTWOCH

### Klangschalenritual



Klangschalen-Klänge wirken äußerst entspannend. Lassen Sie sich entführen auf eine Klangreise die entschleunigt und neue Energie weckt.

Wann:

17:00 Uhr bis 17:45 Uhr

Treffpunkt:

Yogaraum

**Maximal 12 Personen!**  
**Bitte melden Sie sich bis 09:00 Uhr an der Hotel Rezeption an.**

---

## DONNERSTAG

### Aquagymnastik im Freien



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 09:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Freibad,  
bei schlechter Witterung  
Hallenbad

## DONNERSTAG

### Aufguss Außensauna



Erleben und genießen Sie heute in unserer rund 90 Grad heißen Textilsauna, zusammen mit unserem Aufguss- Meister Klaus den „Karibische Frische- Aufguss“ mit Ananas und Minze. Nach dem Aufguss reichen wir Ihnen einen Ananas Spieß.

Wann: 17:00 Uhr

Treffpunkt: Außensauna

---

## FREITAG

### Aquagymnastik im Freien



Aquagymnastik nutzt den Wasserwiderstand. Der Körper wird fast doppelt so intensiv trainiert wie an Land. Wassergymnastik stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und festigt das Bindegewebe.

Wann: 09:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Freibad, bei schlechter Witterung Hallenbad

---

## FREITAG

### Klangschalenritual

Klangschalen-Klänge wirken äußerst entspannend. Lassen Sie sich entführen auf eine Klangreise die entschleunigt und neue Energie weckt.

Wann:

17:00 Uhr bis 17:45 Uhr

Treffpunkt:

Yogaraum

**Maximal 12 Personen!  
Bitte melden Sie sich bis  
09:00 Uhr an der Hotel  
Rezeption an.**

---

## SAMSTAG

### Aquagymnastik im Freien

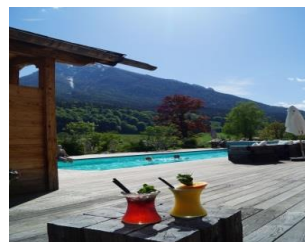


Wann: 09:00 bis 9:30 Uhr

Treffpunkt: Freibad, bei schlechter Witterung Hallenbad

---

### Bergpanorama – Zeit



Rund um unser Freibad servieren wir Ihnen bei tollem Sommerwetter von 15:00 bis 17:00 Uhr Alkohol freie sowie alkoholische Getränke und Cocktails.

Bitte beachten Sie, diese Leistung ist nicht inklusive, siehe Preisliste.

## SAMSTAG

### Yoga für Anfänger



Hatha Yoga ist der ideale Yoga Stil für Anfänger. Unsere Yogalehrerin praktiziert mit Ihnen einfache und entspannende Übungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wann: 17:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Yogaraum

**Maximal 12 Personen.  
Bitte melden Sie sich bis  
09:00 Uhr an der Hotel  
Rezeption an.**

---

## SONNTAG

### Bergpanorama – Zeit



Rund um unser Freibad servieren wir Ihnen bei tollem Sommerwetter von 15:00 bis 17:00 Uhr Alkohol freie sowie alkoholische Getränke und Cocktails.

Bitte beachten Sie, diese Leistung ist nicht inklusive, siehe Preisliste.