



Wochenprogramm 13.09.2015 – 19.09.2015

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Sportprogramm		07.00 – 08.15 Stillewanderung 08.15 – 09.00 Tautreten	08.00-09.30 Nordic Walking und Stretching	08.15 – 09.00 Wassergymnastik	08.15 – 09.00 5 Tibeter	08.15.-09.30 Der Gesunde Rücken	09.30-13.30 „Natur Erleben“ Wanderung, Kneipp treten im Wildbach und kurzer Workshop mit Bernadette
Aktivprogramm	19.00 Uhr Treffpunkt mit Bernadette und Heike für Informationen zum Aktiv- und Wanderprogramm	Start: 09.00 Uhr Geführte Wanderung mit Sepp	Start: 08.50 Uhr Geführte Wanderung mit Hebert	Start: 09.00 Uhr Geführte Wanderung mit Heike	Start: 09.00 Uhr Geführte Wanderung mit Sepp	Start: 09.00 Uhr Geführte Wanderung mit Heike	Start: 06.00 Uhr Geführte Bergtour mit Heike
Mountainbike		Fahrtechniktraining	Rund um' s Eggental mit Eva Zelger	„Die Trailtour“	Genussrad Runde auf die Schneiderwiesen	Latemarumrundung	Panoramatour nach Deutschnofen
Wellnessprogramm	18.10 Uhr Aufguss mit Atem-Kräutern in der Panoramasauna		18.10 Uhr Kräuteraufguss in der Panoramasauna	18.10 Uhr Vitalpina Sauna Ritual mit Basendrink in der Panoramasauna	18.10 Uhr Aktiv-Aufguss in der Panoramasauna	18.10 Uhr Eisaufguss in der Panoramasauna	Nachmittags Bergsalzpeeling mit Zitronenessenz im Türkischen Dampfbad