

09.03.2020-15.03.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bewegungseinheiten	Um 08.00 Uhr - 08.30 Uhr Verwöhnstunde für Ihr Gesicht nach Dr. Boos mit Nadine Um 09.00 Uhr - 09.30 Uhr Führung durch unseren Wellnessbereich	Um 08.00 Uhr - 09.00 Uhr Wellnessyoga mit Magdalena	Um 08.00 Uhr - 08.40 Uhr 5 Bewegungen der Tibeter mit Magdalena	Um 09.30 Uhr - 10.00 Uhr Bauch, Beine, Po mit Carmen	Um 08.00 Uhr - 08.30 Uhr Wassergymnastik mit Manuela		
Wanderungen & Skitage	Schneeschuhwanderung mit Michael auf den Strudelkopf Start: 09.00 Uhr <i>Anmeldung bis Sonntag, 20.00 Uhr an der Rezeption</i>	Skitag mit Skilehrer Michael im Skigebiet Cortina Start: 08.30 Uhr <i>Anmeldung bis Montag, 20.00 Uhr an der Rezeption</i>	Winterwanderung mit Anton zur Ascht- und Pfinnalm Start: 09.00 Uhr <i>Anmeldung bis Dienstag, 20.00 Uhr an der Rezeption</i>	Skisafari mit Skilehrer Michael - die Sellaronda Start: 08.00 Uhr <i>Anmeldung bis Mittwoch, 20.00 Uhr an der Rezeption</i>	Schneeschuh-Wanderung mit Anton auf den Montepiana Start: 09.00 Uhr <i>Anmeldung bis Donnerstag, 20.00 Uhr an der Rezeption</i>	Winterwanderung mit Daniel auf den Durrakopf Start: 08.30 Uhr <i>Anmeldung bis Freitag, 20.00 Uhr an der Rezeption</i>	
Am Nachmittag	Um 15.00 Uhr - 15.30 Uhr Entspannungstechniken mit Nadine	Um 15.00 Uhr - 15.30 Uhr Tipps im Fitnessraum <i>Anmeldung bis Montag, 20.00 Uhr an der Rezeption</i>	Um 15.00 Uhr - 15.30 Uhr Rückengymnastik mit Daniel	Um 15.00 Uhr - 16.00 Uhr Yoga Tiefenentspannung mit Magdalena	Um 15.00 Uhr - 15.40 Uhr Faszientraining mit Carmen	Um 15.00 Uhr - 16.00 Uhr Silberquarzit-Räuchermeditation <i>Anmeldung bis Freitag, 20.00 Uhr an der Rezeption</i>	Um 15.00 Uhr - 15.30 Uhr Stretching mit Sonja
Tagespeeling im Dampfbad	Minzen Frische - Peeling im Kristallbad	Wild Forest - Peeling im Kristallbad	Entschlackungs - Peeling im Kristallbad	Harmonie - Peeling im Kristallbad	Muskel - Relax - Peeling im Kristallbad	Rosenpflege - Peeling im Kristallbad	Heu - Peeling im Kristallbad
Aufguss	Um 17.15 Uhr „Fire & Ice“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 17.15 Uhr „Kräuter-Aufguss“ in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 17.15 Uhr „Wild Forest“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 17.15 Uhr „Magic“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 17.15 Uhr „Sound of silence“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 17.15 Uhr „Atem-Frei“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 17.15 Uhr „Zitrone-Orange“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 
	Um 18.15 Uhr „Tiroler Salz“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 18.15 Uhr „Birken“ Aufguss in der Panoramasauna 	Um 18.15 Uhr „Epic“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 18.15 Uhr „Oldy“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 18.15 Uhr „Honig-Minze“ Aufguss in der Panoramasauna 	Um 18.15 Uhr „Bergila“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 	Um 18.15 Uhr „Entspannungs“ Aufguss in der Erlebnis Aufgussauna 
Am Abend	Ab 18.45 Uhr Gourmetmenü Musikalische Unterhaltung mit Daniel & Simon Exklusive Weißweinprobe mit Gerold im Weinkeller 21.30 Uhr 20,-€ Anmeldung bis Montag 17.00 Uhr an der Rezeption	Ab 18.45 Uhr Aperitif mit Finger-& Löffelfood Gourmetmenü	Ab 18.45 Uhr Gourmetmenü mit heimischen Käsesorten und hausgemachten Strudel vom Buffet Manuel begleitet den heutigen Abend an der Gitarre	Ab 18.45 Uhr Gourmetmenü Marlies begleitet den heutigen Abend an der Harfe	Ab 18.45 Uhr Gourmetmenü Exklusive Rotweinprobe mit Gerold im Weinkeller 21.30 Uhr 25,-€ Anmeldung bis Freitag 17.00 Uhr an der Rezeption	Ab 18.45 Uhr Galadinner Musikalische Unterhaltung mit Monika, Stefan & Hansjörg	Ab 18.45 Uhr Gourmetmenü Kalte Vorspeisen vom Buffet Musikalische Unterhaltung mit Sebastian