



Sportprogramm



02. bis 08. November 2020

~ Aktiv sein... „daheim“ beim Stanglwirt ~

Montag, 02. November 2020

08.00 – 09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum.
09.15 - 10.15 Uhr	Stanglwirt Lauftraining. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.30 - 11.15 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.30 - 12.00 Uhr	Stretching. Treffpunkt: Fitnesspult.
12.15 - 13.15 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult.

Dienstag, 03. November 2020

09.15 - 10.00 Uhr	Training mit der Kurzhantel. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.00 – 14.00 Uhr	E-Mountainbike Safari (via Tourismusbüro Wilder Kaiser) Entdecken Sie das Skigebiet Wilder Kaiser im Sommer. Erleben Sie traumhafte Panoramen und genießen Sie die Bergwelt der Kitzbüheler Alpen. Über den Hartkaiser fahren wir nach Hochbrixen, entlang der Hohen Salve nach Hochsöll. Teilweise sportliche Anstiege und mittelmäßige Abfahrten auf Schotter. Kosten: € 25,- (zusätzliche Kosten für Active E-Mountainbike € 40,- oder Pro E-Mountainbike € 50,-) Anmeldung bis Montag 12.00 Uhr beim Concierge.
10.15 - 11.00 Uhr	Full Cardio Workout. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.15 - 12.00 Uhr	Rücken Fit. Treffpunkt: Fitnesspult.
12.15 - 13.15 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.30 - 14.15 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.30 - 15.00 Uhr	Tabata. Treffpunkt: Fitnesspult.
15.00 - 16.00 Uhr	Cardio Tennis. Anmeldung bis Montag 17.00 Uhr im Tennisstüberl. Kosten: € 36,00
15.15 - 16.00 Uhr	Step Aerobic. Treffpunkt: Fitnesspult.

Mittwoch, 04. November 2020

08.00 - 09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum.
09.15 - 10.00 Uhr	Training mit dem Pezzi Ball. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.00 – 15.00 Uhr	E-Mountainbike Tour Streif (via Tourismusbüro Wilder Kaiser) Bei dieser Tour fahren wir inmitten der Kitzbüheler Alpen. Über eine gut zu fahrende Forststraße geht es auf den Hahnenkamm. Oben angekommen können Sie das Starthaus besichtigen und haben nebenbei noch einen sensationellen Ausblick auf den Wilden Kaiser und auf die Hohen Tauern. Entlang des Kamms fahren wir über eine tolle Panoramastrecke und über das Aschautal wieder retour nach Going. Anmeldung bis 12:00 Uhr des Vortages beim Concierge. Preis: Erwachsene und Kinder € 30,- (zusätzliche Kosten für Pro E-Mountainbike€ 50,00.
10.15 - 11.00 Uhr	Rücken Fit. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.15 - 12.00 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
12.15 - 13.00 Uhr	Bauch - Peine - Po. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.15 - 13.45 Uhr	Training mit der Faszienrolle und Relax. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.00 – 14.30 Uhr	Stretching. Treffpunkt: Fitnesspult.

Donnerstag, 05. November 2020

08.00 - 08.45 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
09.00 - 09.30 Uhr	Body workout. Treffpunkt: Fitnesspult.
09.45 - 10.30 Uhr	Step Aerobic. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.45 - 11.30 Uhr	Rücken Fit. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.15 - 14.15 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.30 - 15.00 Uhr	Rumpfttraining. Treffpunkt: Fitnesspult.
15.15 - 15.45Uhr	Tabata. Treffpunkt: Fitnesspult.

Freitag, 06. November 2020

08.00 – 09.00 Uhr	Stanglwirt Lauftraining. Treffpunkt: Fitnesspult.
09.15 – 10.00 Uhr	Training mit dem Pezzi Ball. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.15 - 10.45 Uhr	Training mit der Kurzhantel. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.00 - 11.45 Uhr	Bauch - Beine - Po. Treffpunkz: Fitnesspult
12.00 - 13.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.15 - 14.00 Uhr	Rücken Fit. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.15 - 14.45 Uhr	Tabata. Treffpunkt: Fitnesspult.
17.15 - 18.15 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum.

Samstag, 07. November 2020

08.00 - 09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum.
08.30 Uhr	Wanderung zur „Gruttenhütte“. Treffpunkt um 08.30 Uhr an der Reception mit unserem Wanderführer Lois. Mitzubringen sind nur gute Laune, gutes Schuhwerk, eventuell Kleidung zum Wechseln. Von der „Wochenbrunner Alm“ geht es über die „Gaudiamushütte“ und über das „Klamml“ zur „Gruttenhütte“ und wieder zurück. Es sind ca. 600 Höhenmeter, reine Gehzeit ca. 3 Stunden. Rückkehr im Hotel circa 13.00 Uhr. Anmeldung bis Freitag 18.00 Uhr beim Concierge.
09.15 - 10.00 Uhr	Training mit dem Theraband. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.15 - 11.00 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.15 - 12.15 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult

