



Sportprogramm



10. bis 16. August 2020

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

Montag, 10. August 2020

08.00 - 09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum.
09.45 - 15.00 Uhr	E-Mountainbike Tour am Wilden Kaiser. Unglaublich schöne Panorama-Tour am Wilden Kaiser. Erleben Sie den Kaiser hautnah! Sportliche Tour, gute Technik notwendig! Anmeldung bis Sonntag 18.00 Uhr und weitere Informationen beim Sporteck.
10.00 - 10.45 Uhr	Rückenfit. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.00 - 11.45 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.00 - 12.00 Uhr	Golf Schnupperkurs. Nur mit Anmeldung bis Sonntag 18.00 Uhr beim Concierge. Treffpunkt auf unserer Driving Range.
12.00 - 13.15 Uhr	Nordic Walking. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.30 - 14.00 Uhr	Tabata. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.15 - 15.00 Uhr	Step Aerobic. Treffpunkt: Fitnesspult.

Dienstag, 11. August 2020

08.00 - 08.45 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
09.00 - 09.45 Uhr	Training mit dem Theraband. Treffpunkt: Fitnesspult.
09.30 Uhr	Einsteiger Genusswanderung. Einfache Tour am Fuße des Wilden Kaisers. Anmeldung bis Montag 18.00 Uhr direkt beim Sporteck. Dauer ca. 4 Stunden.
09.45 - 15.00 Uhr	E-Mountainbike Tour Skiwelt Safari. Bergüberquerung und Panorama-Tour mit einem unglaublichen Ausblick auf die Kitzbühler Alpen & den Wilden Kaiser. Anmeldung bis Montag 18.00 Uhr und weitere Informationen beim Sporteck.
10.00 - 10.45 Uhr	Full Cardio Workout. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.00 - 12.00 Uhr	Nordic Walking. Treffpunkt: Fitnesspult.
12.30 - 13.15 Uhr	Rücken fit. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.30 - 14.00 Uhr	Zirkeltraining. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.15 - 14.45 Uhr	Bauch Workout. Treffpunkt: Fitnesspult.
15.00 - 15.45 Uhr	Training mit der Faszienrolle. Treffpunkt: Fitnesspult.
15.00 - 16.00 Uhr	Cardio-Tennis. Viel Spaß, Laufen und Tennis zu toller Musik. Kosten: € 36,- Anmeldung bis Montag 17.00 Uhr im Tennisstüberl.

Mittwoch, 12. August 2020

08.00 - 09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum.
08.30 Uhr	Heute findet wieder der Wanderausflug mit Stanglwirtin Magdalen Hauser zur Stangl- Alm statt! Dort erwartet Sie ein zünftiges Almfrühstück, sowie anschließend eine Käsekeller-Besichtigung. Treffpunkt an der Reception. Anmeldungen bis Dienstag 16.00 Uhr bei unserem Concierge. Mindestanzahl 4 Personen. Maximale Personenzahl 15 Personen Wanderschuhe und gute Kondition sind vorausgesetzt. Ab 6 Jahren.
10.00 - 10.30 Uhr	Bein Training. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.15 - 15.00 Uhr	E-Mountainbike Tour. Erleben Sie eine Einzigartige Panorama-Tour entlang (der Bergkette) des Hahnenkamms mit Streifbesichtigung und Abfahrt über das Aschautal Anmeldung bis Dienstag 18.00 Uhr und weitere Informationen beim Sporteck.
10.45 - 11.15 Uhr	Rumpf Training. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.30 - 12.30 Uhr	Nordic Walking. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.00 - 14.45 Uhr	Training mit dem Pezzi Ball. Treffpunkt: Fitnesspult.
15.00 - 15.30 Uhr	Bauch Training. Treffpunkt: Fitnesspult.

Donnerstag, 13. August 2020

08.00 - 08.45 Uhr	Pilates mit dem Ball. Treffpunkt: Fitnesspult.
09.00 - 09.45 Uhr	Step Aerobic. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.00 - 10.45 Uhr	Bodega Move. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.00 - 12.00 Uhr	Nordic Walking. Treffpunkt: Fitnesspult.
12.30 - 13.15 Uhr	Bauch - Beine - Po Training. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.00 - 14.30 Uhr	Tabata. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.45 - 15.15 Uhr	Rücken Training. Treffpunkt: Fitnesspult.
15.30 - 16.15 Uhr	Training mit der Faszienrolle und Bälle. Treffpunkt: Fitnesspult.

Freitag, 14. August 2020

09.00 - 09.45 Uhr	Full Cardio Workout. Treffpunkt: Fitnesspult.
--------------------------	--

09.45 - 14.00 Uhr	E-Mountainbike Tour auf den Spuren des Bergdoktors. Besuchen Sie alle wichtigen Drehorte am Wilden Kaiser der Serie Bergdoktor. Gemütliche Tour mit Genuss und Gemütlichkeit. Anmeldung bis Donnerstag 18.00 Uhr und weitere Informationen beim Sporteck.
10.00 - 10.45 Uhr	Pilates. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.00 - 12.00 Uhr	Golf Schnupperkurs. Nur mit Anmeldung bis Donnerstag 18.00 Uhr beim Concierge. Treffpunkt auf unserer Driving Range.
11.00 - 11.45 Uhr	Rücken Fit. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.00 - 13.30 Uhr	Bein Training. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.00 - 14.45 Uhr	Training mit der Faszienrolle. Treffpunkt: Fitnesspult.
15.00 - 15.30 Uhr	Stretching. Treffpunkt: Fitnesspult.
17.15 - 18.15 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Gymnastikraum.

Samstag, 15. August 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 noch 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 beim Concierge bis Freitag, 18.00 Uhr.
09.15 - 10.00 Uhr	Rücken Training. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.15 - 10.45 Uhr	Pilates mit dem Theraband. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.15 - 12.15 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult.
13.30 - 14.15 Uhr	Training mit dem Pezzi Ball. Treffpunkt: Fitnesspult.
14.30 - 15.00 Uhr	Bauch Training. Treffpunkt: Fitnesspult.

Sonntag, 16. August 2020

08.00 - 08.45 Uhr	Rückentraining. Treffpunkt: Fitnesspult.
10.00 - 10.45 Uhr	Bauch - Peine - Po Training. Treffpunkt: Fitnesspult.
11.00 - 12.00 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult.
17.00 - 18.00 Uhr	Tennis- „Gaudi“ Turnier für Erwachsene. Kostenfrei und ohne Anmeldung.