

Aktiv- und Fitnessprogramm

MONTAG 01.02.2021	9:00 Uhr Abheben über Bad Gastein Treffpunkt: Bergstation Stubnerkogel Anmeldung bis Sonntag 18 Uhr Herr Lois Grugger +43 664 432 23 22	11:00 - 16:00 Uhr Schaubrennerei Durzbauer Montag, Mittwoch & Freitag Schneebergweg 1 (=Angerweg 39) 5630 Bad Hofgastein Vorreservierung erforderlich!	
DIENSTAG 02.02.2021	8:00 - 8:45 Uhr Alpen.Kraft.Meditation Indoor-Meditation mit dem Gasteiner Original Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption!		10:00 - 15:00 Uhr Schneeschuh Wanderung Quellenmeditation mit dem Gasteiner Original Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption!
MITTWOCH 03.02.2021	8:30 - 8:50 Uhr Aquagymnastik Treffpunkt: am Pool Kostenlose Teilnahme!	15:30 Uhr Historischer Spaziergang Bad Gastein € 5,- pro Person Treffpunkt: Museum Bad Gastein Keine Anmeldung erforderlich!	17:00 / 18:00 / 19:00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter ALPEN.VEDA.SPA
	16:00 - 16:30 Uhr TAI CHI mit Walter Kostenlose Teilnahme! Anmeldung an der Rezeption!		
DONNERSTAG 01.02.2021	8:00 - 8:45 Uhr Alpen.Kraft.Meditation Indoor-Meditation mit dem Gasteiner Original Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption!		8:00 - 8:30 Uhr QI GONG mit Walter Kostenlose Teilnahme! Anmeldung an der Rezeption!
	10:00 - 15:00 Uhr Schneeschuh Wanderung „Kraft der Zirbe“ mit dem Gasteiner Original Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption!	16:00 - 16:20 Uhr Wirbelsäulengymnastik ALPEN.VEDA.SPA Kostenlose Teilnahme!	17 / 18 / 19 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter
FREITAG 01.02.2021	8:00 - 8:45 Uhr Wellen.Meditation Entspannung pur! Mit dem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption!		8:30 - 8:50 Uhr Aquagymnastik Treffpunkt am Pool Kostenlose Teilnahme! Anmeldung an der Rezeption!
	10:00 - 14:30 Uhr Kraftort Wanderung zur Annakapelle mit dem Gasteiner Original Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption!	16:00 - 16:30 Uhr QI GONG mit Walter Kostenlose Teilnahme!	17 / 18 / 19 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter
SAMSTAG 01.02.2021	8:30 - 8:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik ALPEN.VEDA.SPA Kostenlose Teilnahme!	8:30 - 9:00 Uhr TAI CHI mit Walter Kostenlose Teilnahme! Anmeldung an der Rezeption!	17:00 / 18:00 / 19:00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter ALPEN.VEDA.SPA
SONNTAG 01.02.2021	8:30 - 8:50 Uhr Aquagymnastik ALPEN.VEDA.SPA Kostenlose Teilnahme!	16:00 - 16:30 Uhr QI GONG mit Walter Kostenlose Teilnahme! Anmeldung an der Rezeption!	17:00 / 18:00 / 19:00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter ALPEN.VEDA.SPA