

Tägliches Fitness- und Aktivprogramm

Montag, 06.11.2023

8:30 Uhr – 9:00 Uhr Wanderlust Warm up mit Daniela

Wir mobilisieren und schmieren alle unsere Gelenke und trainieren das Gleichgewicht mit einfachen Beweglichkeitsübungen. So meistern wir jede Wanderung mit Leichtigkeit.

10:30 Uhr Gemütliches Einwandern zum Wochenstart - Scheffau Kneippweg-Lamabauer mit Heidi

Einfache Wanderung vom Hotel nach Scheffau, am Kneippweg im Wald und Bach entlang zur Haflingertränke, immer mit herrlichem Ausblick zum Wilden Kaiser und über den Lamabauern zurück nach Ellmau. **Gehzeit ca. 3 Std.**



18:00 Uhr Wander- & Aktivstammtisch mit Heidi

Verpassen Sie keine Neuigkeiten zu unseren abwechslungsreichen und wunderbaren Touren!

So gut wie ein Pflichttermin für alle Wander- und Bewegungsbegeisterten. Unsere Bergwanderführerin Heidi informiert Sie über alle wichtigen Details.



Dienstag, 07.11.2023

8:30 Uhr – 9:00 Uhr Fit durch den Herbst mit Heidi

Ein Mix aus Mobility-, Stabilitäts- und Kräftigungsübungen, für mehr Energie und Lebensfreude.

10:30 Uhr „Weil's oben schöner ist...“ Wanderung zur Ranhartalm mit Heidi



Los geht's vom Hotel Richtung Hartkaiser-Mittelstation über Pfade und steilere Abschnitte zur Ranhartalm (geschlossen). Bei einer kurzen Rast erwartet Sie ein herrlicher Ausblick auf die Bergwelt von Kitzbühel. Weiter geht's Richtung Hartkaiser mit wunderbarem Panoramablick auf den herbstlichen Wilden Kaiser. Zurück wandern wir über den Rübzahl-Schnitzfigurenweg vorbei an der Alm zum Hotel. **Gehzeit ca. 2,5 Stunden**

16:00 Uhr Pilates mit Janin

Körper und Atem verschmelzen zu einer Einheit. Das Erleben steht im Vordergrund, wunderbar zum Abschalten und Energie aufladen.



17:00 Uhr YIN-Yoga mit Janin Sehr entspannend für Körper, Geist und Seele.

Mittwoch, 08.11.2023

8:30 Uhr – 9:15 Uhr Die 5 Tibeter & meditative Traumreise mit Heidi

Die 5 Tibeter sind eine Kombination aus Gymnastik, Yoga und Atemtechniken. Sie regen alle Chakren des Körpers an. Sie harmonisieren. Sie wirken energetisch aufbauend. Sie aktivieren die Körperfunktionen.



10:00 Uhr Almwanderung auf die Steiner Hochalm zum Harfenspieler „Pedal“ mit Daniela

Wir starten mit dem Hotelshuttle nach Scheffau. Von dort aus geht's durch die Rehbachklamm weiter zur Steinerhochalm. Von oben genießen wir den wundervollen Panoramablick aufs Söllland und den türkisgrünen Hintersteinersee. Wir stärken uns mit unserer mitgebrachten Jause, bevor es wieder bequem über Forstwege retour nach Scheffau geht.

**Gehzeit
ca. 2,5 Std.
Anstieg,
ca. 2 Std.
Abstieg**



**BITTE Wanderjause am Vortag an
der Rezeption bestellen!**

Donnerstag, 09.11.2023

8:30 Uhr – 9:00 Uhr Aqua Fitness im Skypool oder Hallenbad mit Daniela

Wir kurbeln unser Herz-Kreislauf-System an und trainieren besonders Gelenke schonend jede einzelne Muskelgruppe.



10:00 Uhr Tauernblick Panoramarund- weg mit Daniela

Diese eindrucksvolle Wanderung startet beim Wanderstartplatz Hüttling in Going, wo uns unser Hotelshuttle hinbringt. Über Forst-, Wald- und Wurzelwege und zuletzt einen Steig geht es bergauf zum Naturschauspiel Schleierwasserfall, wo wir mit etwas Glück Extremkletterer aus aller Welt beobachten können. Nach einer kurzen Rast wandern wir weiter zum Stiegenbachwasserfall und wieder retour ins Tal.



**Gehzeit ca. 2,5 –
3 Stunden
Ca. 500 hm
Mittelschwierige
Wanderung**

16:00 Uhr Pilates mit Janin Klassische Pilatesübungen, Kräftigung für Bauch und Rücken

17:00 Uhr Detox Yoga mit Janin Körper, reinigen, entgiften, entschlacken durch leichte Atem- und Yogaübungen.

Freitag, 10.11.2023

8:30 Uhr – 8:40 Uhr ICH BIN - 50 positive Affirmationen für den Morgen mit Heidi

10 Minuten Meditation für einen erfolgreichen Tag!

8:45 Uhr – 9:15 Uhr Rise & Shine it's Workout time mit Heidi

Effektive Mobility- und Kräftigungsübungen für mehr Energie und Kraft im Alltag

11:00 Uhr Genussweinwanderung auf die urige Naschbergalm mit Heidi & Daniela

Vom Hotel wandern wir über den Mühlberg ins Tal. Weiter geht's durch den Wald, entlang am Wildbach in Richtung Talstation. Von dort wandern wir über einen wildromantischen Wurzelweg hinauf zur Naschbergalm.

**Gehzeit auf die Alm: ca. 1,5-2 Std.
Retour mit Shuttle oder zu Fuß.**



15:00 Uhr – 16:30 Uhr Yoga-Stretch mit Janin

Wir nehmen uns viel Zeit für die Dehnübungen und bringen mehr Länge und Leichtigkeit in den Körper. Die bewusste tiefe Atmung unterstützt uns.



Samstag, 11.11.23

16:00 Uhr Pilates mit Janin Eine Stunde Ganzkörperkräftigung, besonders Bauch und Rücken.

17:00 Uhr Yoga-Flow mit Janin Eine Meditation in Bewegung: Körper, Geist und Atem verschmelzen zu einer Einheit. Das Erleben steht im Vordergrund, wunderbar zum Abschalten und Energie aufladen.



***Wir bitten um vorherige Anmeldung (am Vorabend) an unserer Aktivrezeption oder direkt via unserer Digitalkalender App!**

***Änderungen vorbehalten. Gerne berücksichtigen unsere Wanderführerinnen Ihre individuellen Wanderwünsche!**