



WALLISERHOF

Aktivitätenprogramm

Ab/dès/from, 16 Jahre, 16 ans, 16 years

Meeting Point: 3. UG Eventhalle, **Meeting Point: Hotel-Rezeption, ***Meeting Point: 2. UG Gym/Yoga Raum



	Donnerstag 27.8.	Freitag 28.8.	Samstag 29.8.	Sonntag 30.8.	Montag 31.8.	Dienstag 1.9.	Mittwoch 2.9.
04:30				Sonnenaufgangs- wanderung auf den Hannig (Auf-u. Abstieg) ca.4-5 Stunden Start 04:30 Uhr Jens			Pilates* Tiziana 07:45 Uhr
11:00	Wanderung zum Melchboden- Märchenwald** Dauer ca. 2-3 h Jens	Cycling*** Tibor	Segwaytour Max. 3 Pers. 50 CHF pP. Jens		Wanderung zum Gletschersee** Dauer ca. 2 h Alessandro	Aqua Gym Jens	Rückenfit*** Jens
15:00		Wanderung zum Wasserfall mit Eisbaden** Jens			Stretching*** Alessandro	Murmeliwanderung** Alessandro	Kneipp Tour** Jens
17:00	Crossfit Class 30 CHF					Strength & Lifting 30 CHF	
17:30	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss
18:00					Crossfit Class 30 CHF		Crossfit Class 18:30 Uhr 30 CHF
19:00							Strong Nation* Ramona

Please register up front at the spa reception, until the night before (9 a.m – 8 p.m) - **Registration necessary!**