



WALLISERHOF

Aktivitätenprogramm

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

Ab / dès / from the 16.07.2026



	Donnerstag 16.7.	Freitag 17.7.	Samstag 18.7.	Sonntag 19.7.	Montag 20.7.	Dienstag 21.7.	Mittwoch 22.7.
04:30				Sonnenaufgangs- wanderung auf den Hannig (Auf-u. Abstieg) ca.4-5 Stunden Start 04:30 Uhr			Pilates* Tiziana 07:45 Uhr
11:00	Cycling***	Aqua Gym	Segway Tour* max. 3 Pers. CHF 50 p.P. Dauer ca. 2,5 h	Balancetraining***	Wanderung zum Wasserfall mit Eisbaden**	Rückenfit***	Aqua Gym
15:00	Wanderung zum Melchboden- Märchenwald** Dauer ca. 2-3 h	Wanderung zum Gletschersee** Dauer ca. 2 h				Murmeliwanderung**	Kneipp Tour**
17:00	Crossfit/Conditioning 30 CHF					Crossfit Class 30 CHF	
17:30	Sauna Aufguss 18:00 Uhr	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss
18:00					Crossfit Class 30 CH		Strength & Lifting 30 CHF

Melden Sie sich bitte an der Spa Rezeption bis am Vorabend an (9:00 – 20:00 Uhr) - **Anmeldung erforderlich!**

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

Veuillez-vous inscrire à la réception du spa la veille au soir (de 9h00 à 20h00) - **Inscription nécessaire !**

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