



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 23.7.	Freitag 24.7.	Samstag 25.7.	Sonntag 26.7.	Montag 27.7.	Dienstag 28.7.	Mittwoch 29.7.
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		Wanderung zum Gletschersee** Dauer ca. 2 h	Rückenfit***	Aqua Gym
15:00	Wanderung zum Melchboden- Märchenwald** Dauer ca. 2-3 h	Wanderung zum Wasserfall mit Eisbaden**			Stretching***	Murmeliwanderung**	Kneipp Tour**
17:00	Crossfit/Conditioning 30 CHF					Crossfit Class 30 CHF	
17:30		Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss
18:00	Sauna Aufguss				Crossfit Class 30 CH		Strength & Lifting 30 CHF
19:00							Strong Nation*

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