



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 13.8.	Freitag 14.8.	Samstag 15.8.	Sonntag 16.8.	Montag 17.8.	Dienstag 18.8.	Mittwoch 19.8.
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 Bianca	Cycling*** Tibor	Kapellenweg nach Saas- Grund** Bianca		Wanderung zum Gletschersee** Dauer ca. 2 h Alessandro	Aqua Gym Bianca	Rückenfit*** Jens
15:00		Wanderung zum Wasserfall mit Eisbaden** Tibor			Stretching*** Alessandro	Murmeliwanderung** Alessandro	Kneipp Tour** Jens
17:00	Crossfit/Conditioning 30 CHF					Crossfit Class 30 CHF	
17:30		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* Ramona

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