

Kaysers Vitalprogramm

MONTAG, 11.03

08.00 Uhr Yoga

Sonnengruß und anschließende Meditation führen dazu, dass Sie in Harmonie und Entspannung Ihren Urlaubstag beginnen.

Dauer: 50 Minuten; Treffpunkt: in der Hotellobby

09.30 Uhr Nordic Walking

Michaela zeigt Ihnen wichtige und effektive Übungen, wie Sie dieses schonende Ganzkörpertraining aus Finnland richtig ausführen können. Nordic Walking verbessert Ihre Haltung, fördert die Koordination und stärkt Ihr Herz-Kreislaufsystem. Dauer ca. 1,5 Std.

Treffpunkt in der Hotellobby.

11.00 Uhr Infopoint

In der Hotellobby am Kamin erfahren Sie viel Wissenswertes über Ihre Urlaubsregion (Schneeschuhwandern, Rodeln und Ausflugstipps). Michaela, unsere Wellnesstrainerin, stellt Ihnen das aktuelle Programm vor.

Treffpunkt: in der Hotellobby

12.00 Uhr Pilates

Kräftigen Sie Ihr Power House, wie der Rumpf- die Körpermitte bei Pilates genannt wird. Durch gezielte Übungen trainieren Sie Ihre tief liegende Bauch- und Rückenmuskulatur, Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: in der Hotellobby

14.00 Uhr Naturkundliche Führung

Heute erkunden wir die Natur am Mieminger Plateau. Michaela, unsere Wanderführerin, erzählt ihnen dabei Wissenswertes über die Flora und Fauna am Plateau und bringt Ihnen die Natur und die Bergwelt näher. Entdecken Sie bei dieser gemütlichen Wanderung über das Mieminger Plateau die Schönheit der Region. Dauer: ca. 2 Stunden, Anmeldung bis 11:00 Uhr erforderlich. Treffpunkt ist der Parkplatz am Waldschwimmbad.

DIENSTAG, 12.03

13.00 Uhr Pferdekutschenfahrt

Bei einer gemütlichen Kutschenfahrt lernen Sie das Sonnenplateau Mieming & Tirol Mitte auf eine ganz besondere Art und Weise kennen. Sanft traben die Pferde entlang verschneiter Wiesen und Wälder und führen Sie zu den einzigartigen Schönheiten der winterlichen Region. Dauer: 1 Stunde; Treffpunkt: bei der Moosalm; Preis: Euro 25,- pro Person. Anmeldung bis zum Vortag um 19.00 Uhr an der Rezeption

14.30 Uhr Langlauf Schnupperkurs für Einsteiger

für all jene, die einmal das Langlaufen probieren möchten.

Treffpunkt ohne Ausrüstung: Skischule Schaber in Obsteig. Falls Sie eine Ausrüstung besitzen, ist der Treffpunkt beim Parkplatz an der Übungsløipe in Holzleiten. Lernen Sie von Ihrem Langlauf-Lehrer die Technik des klassischen Langlaufs. Dauer: ca. 1,5 Stunden, Kosten: Kurs inkl.

Leih-ausrüstung € 15,00, mit Ausrüstung. € 25,-

Anmeldung bis zum Vortag 17:00 Uhr

Wir bitten Sie, sich für alle Einheiten anzumelden

Kaysers Vitalprogramm

MITTWOCH, 13.03

09.00 Uhr Infopoint

In der Hotellobby am Kamin erfahren Sie viel Wissenswertes über Ihre Urlaubsregion (Schneeschuhwandern, Rodeln und Ausflugstipps). Michaela, unsere Wellnesstrainerin, stellt Ihnen das aktuelle Programm vor.

Treffpunkt: in der Hotellobby

10.00 Uhr Wanderung zur Stöttelalm

Vom Hotel aus führt uns unsere heutige Tour durch einen wunderschönen Kieferwald hinauf bis zur Boasligbrücke, und von dort aus weiter über einen breiten Forstweg zur Stöttelalm. Dort kehren wir ein und gehen anschließend über einen neuen Waldsteig zum Hotel zurück.

Gehzeit gesamt: ca. 2,5 Std., Schwierigkeitsgrad: einfach

14.30 Uhr Stretch & Relax

Ideal für Skifahrer, Schneeschuwwanderer und all jene, die Ihren Körper beweglich und elastisch erhalten möchten. Dehnen Sie Ihren gesamten Körper zu entspannender Musik.

Dauer: 50 Minuten; Treffpunkt: in der Hotellobby.

15.30 Uhr Phantasiereise

Diese sanfte Form der Meditation führt Sie auf eine Reise durch Ihren Körper und in eine wundervolle Landschaft. Gemütlich liegen Sie dabei auf Ihrer Matte und lauschen der Stimme von Michaela, die Sie auf Ihrer Entspannungsreise begleitet.

Dauer: 40 Minuten; Treffpunkt: in der Hotellobby.

DONNERSTAG, 14.03

16.00 Uhr Führung Stift Stams

Erfahren Sie bei dieser Führung interessantes über die Geschichte des barocken Stiftes und bewundern Sie die beeindruckende Basilika, welche im Rahmen der Führung zu Besichtigen ist. Anmeldungen bis zum Vortag 16:30 erforderlich. Treffpunkt: Stift Stams im Klosterladen.

Die Führung ist mit der Welcome Card kostenlos.

*Wir bitten Sie, sich
für alle Einheiten anzumelden!*

Kaysers Vitalprogramm

FREITAG, 15.03

11.20 Uhr Innsbruck Tag mit Stadtführung

Treffpunkt Innsbruck bei der Haltestelle: Finanzamt, wo bereits die Stadtführerin auf sie wartet, Geführter Rundgang durch die zauberhafte Innsbrucker Altstadt. Anschließend können sie nach Belieben durch die Stadt flanieren. Abfahrt Haltestelle Barwies Kirche: 10:35 Uhr, die Führung dauert ca.:1,5 Stunden, die Rückfahrt erfolgt individuell. Busfahrt und Führung sind mir der Welcome Card kostenlos.

SAMSTAG, 16.03

10.00 Uhr Wanderung oder Rodelgaudi zum Lehnberghaus

Vom Arzkasten aus wandern wir durch den tief verschneiten Kiefernwald hinauf zum Lehnberghaus (1.554m). Auf der Hütte angekommen, wärmen wir uns bei einer Tasse Tee. Anschließend brausen wir mit den Schlitten hinab ins Tal (Kosten Rodelverleih: Euro 5,00 pro Rodel).
Gehzeit: ca. 1,5 Stunden; Treffpunkt: in der Hotellobby.

13.00 Uhr Pferdekutschenfahrt

Bei einer gemütlichen Kutschenfahrt lernen Sie das Sonnenplateau Mieming & Tirol Mitte auf eine ganz besondere Art und Weise kennen. Sanft traben die Pferde entlang verschneiter Wiesen und Wälder und führen Sie zu den einzigartigen Schönheiten der winterlichen Region.
Dauer: 1 Stunde; Treffpunkt: bei der Moosalm; Preis: Euro 25,00 pro Person.
Anmeldung bis zum Vortag um 19.00 Uhr an der Rezeption

14.00 Uhr Rücken-Faszientraining

Elemente aus der Rückengymnastik und dem Faszientraining (kollagenes Bindegewebe) werden hier in dieser Einheit zusammengeführt. Dadurch erhalten Sie mehr Beweglichkeit und können Verklebungen in Ihrem Bindegewebe lösen. Dauer: 50 Minuten; Treffpunkt: in der Hotellobby

15.00 Uhr Yoga

Wir beginnen mit der Atmung (Pranajama), anschließend führen wir verschiedene Übungen durch und mit einer Tiefenentspannung schließen wir unsere Yogastunde ab.
Dauer: 50 Minuten; Treffpunkt: in der Hotellobby

16.30 Uhr Saunaaufguss

Bei diesem Aufguss wird mit gut duftendem, ätherischen Öl der 1. Aufguss durchgeführt. Anschließend reiben sie Ihren Körper mit einem Peeling ein. Auf geht es dann zum 2. Aufguss in die Sauna. Genießen, entspannen und reinigen! Treffpunkt: in der Sauna

SONNTAG, 17.03

13.00 Uhr Krippenherberge

Im Aktivhotel Traube in Wildermieming findet die Krippenausstellung statt. Bestaunen Sie auf über 300 m² Ausstellungsfläche rund 50 Weihnachts- und Osterkrippen aus unterschiedlichen Epochen und Regionen.
Öffnungszeiten: Samstag und Sonntag von 13:00– 17:00 Uhr Eintritt mit Welcome Card: € 4,- pro Person, Kinder bis 14. Jahre frei

Wir bitten Sie, sich für alle Einheiten anzumelden!