

Kaysers Vitalprogramm

MONTAG, 14.01

- 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 gezielt Ihre tiefliegende 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, 15.01

- 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 20,- pro Person. Anmeldung bis zum Vortag um 19.00 Uhr an der Rezeption
- 14.30 Uhr Langlauf Schnupperkurs für Einsteiger (Bei guter Schneelage)**
Für all jene die einmal das Langlaufen probieren möchten
Treffpunkt ohne Ausrüstung: Skischule Schaber in Obsteig. Wenn sie eine Ausrüstung besitzen ist der Treffpunkt beim Parkplatz an der Übungsloipe in Holzleiten.
Lernen Sie von Ihrem Langlauf-Lehrer die Technik des klassischen Langlauf-Loipen. Dauer: ca. 1,5 Stunden, Kosten: Kurs inkl. Leih-ausrüstung € 15,00, mit Ausrüstung. € 25,- Anmeldung bis zum Vortag 17:00 Uhr

MITTWOCH, 16.01

- 10.00 Uhr Leichte Schneeschuhwanderung**
Direkt vom Hotel aus (bei genügend Schnee) trappern wir mit unseren Schneeschuhen durch die tief verschneite Winterlandschaft. Gehzeit: ca. 2 Stunden, Schwierigkeitsgrad. Einfach. Diese Tour ist auch für all jene geeignet die das Schneeschuhwandern einfach einmal ausprobieren möchten. Anmeldungen bis zum Vorabend erforderlich.
- 14.30 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.
- 15.30 Uhr Stretch & Relax**
Ideal für Skifahrer, Schneeschuhwanderer und all jene die Ihren Körper beweglich und elastisch erhalten möchten. Dehnen Sie Ihren gesamten Körper zu entspannter Musik.
Dauer: 50 Minuten; Treffpunkt: in der Hotellobby.

Wir bitten Sie sich für alle Einheiten anzumelden

Kaysers Vitalprogramm

MITTWOCH, 16.01

- 16.45 Uhr Romantische Fackelwanderung**
Gemütliche Wanderung auf einem Forstweg unter dem freien Sternenhimmel bei romantischem Fackelschein, Dauer: ca. 1 Stunde;
Treffpunkt: Hotellobby, Anmeldung: für die Fackelwanderung an der Rezeption
- 17.30 Uhr** Heute laden wir sie auf einen **Hausgemachten Glühwein** mit gemütlichem Beisammen sein. in unserem Empfangsbereich ein. Diese Veranstaltung findet im Freien statt bitte nehmen sie sich eine warme Jacke mit. **Ein gemütliches Zusammensein für Alle Gäste**

DONNERSTAG, 17.01

- 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 Gästekard kostenlos.

FREITAG, 18.01

- 09.30 Uhr Wanderung oder Rodelgaudi zum Lehnberghaus**
Vom Arzkasten aus wandern wir durch den Kiefernwald hinauf zum Lehnberghaus (1.554m). Auf der Hütte angekommen, wärmen wir uns bei einer Tasse Tee. Bei genügend Schnee brausen wir mit den Schlitten hinab ins Tal (Kosten Rodelverleih: Euro 5,00 pro Rodel). Gehzeit: ca. 1,5 Stunden; Treffpunkt: in der Hotellobby.
Bei zu wenig Schnee gehen wir die gleiche Strecke ohne Rodeln
- 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 17,00 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 Jogastunde ab.
Dauer: 50 Minuten; Treffpunkt: in der Hotellobby
- 16.30 Uhr Saunaaufguss**
Bei diesem Aufguss wird mit gut duftenden ätherischen Zirben Öl der 1. Aufguss durchgeführt. Anschließend kühlen Sie Ihren Körper wieder ab.
Auf geht es dann zum 2. Aufguss in die Sauna. Genießen, entspannen und reinigen!
Treffpunkt: in der Sauna

SAMSTAG, 19.01

- 13.00 Uhr Krippenherberge**
Im Aktivhotel Traube in Wielder mieming 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!