

Kaysers Vitalprogramm

MONTAG, 11.02

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, 12.02

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.

Leihhausrüstung € 15,00, mit Ausrüstung. € 25,-

Anmeldung bis zum Vortag 17:00 Uhr

Wir bitten Sie, sich für alle Einheiten anzumelden

Kaysers Vitalprogramm

MITTWOCH, 13.02

10.00 Uhr Leichte Schneeschuhwanderung

Direkt vom Hotel aus trappern wir mit unseren Schneeschuhen durch die tief verschneite Winterlandschaft. Michaela erklärt Ihnen das optimale Verhalten in der freien Natur und auf was sie dabei achten sollten. 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 17:00 erforderlich.

14.30 Uhr Stretch & Relax

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

17.15 Uhr Romantische Fackelwanderung

Gemütliche Wanderung auf einem Forstweg unter dem freien Sternenhimmel bei romantischem Fackelschein, Dauer: ca. 45 Minuten; Treffpunkt: Hotellobby, Anmeldung: an der Rezeption

18.00 Uhr Heute laden wir Sie auf ein hausgemachtes Getränk mit gemütlichem Beisammensein 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, 14.02

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, 15.02

09.30 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 Jogastunde 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

Auf geht es dann zum 2. Aufguss in die Sauna. Genießen, entspannen und reinigen! Treffpunkt: in der Sauna

SAMSTAG, 16.02

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!***