

# Wochenplan 18. August – 24. August

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p><u>Unsere Empfehlung:</u></p> <p><b>007 Elements</b> am „Gaislachkogel“ in Sölden</p> <p>Die absolute Weltneuheit seit Sommer 2018.</p> <p>Gerne erhalten Sie weitere Informationen an der Rezeption.</p>	<p><u>Unsere Empfehlung:</u></p> <p><b>Naturpark Haus</b> in Längenfeld</p> <p>Auf knapp 300m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche wird die einzigartige Ötztaler Naturvielfalt mit all ihren Besonderheiten multimedial und hoch modern vermittelt. Lassen Sie sich überraschen.</p>	<p>08.00 – 08.50 Uhr</p> <p><b>Core Training</b> mit Veronika</p> <p>Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p> <p>Eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur.</p>	<p>08.15 – ca. 12.30 Uhr</p> <p><b>Wanderung mit Almfrühstück auf der Gampe Thaya</b> mit Veronika</p> <p>Mittelschwere Wanderung Kosten: € 17 für das Frühstück Wichtig: gutes Schuhwerk Treffpunkt: Rezeption</p>	<p>08.00 – 08.50 Uhr</p> <p><b>Zirkeltraining</b> mit Veronika</p> <p>Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p> <p>Eine spezielle Ganzkörpertrainingsmethode, die sowohl die Muskeln stärkt, wie auch die Kondition verbessert.</p>	<p>09.00 – ca. 15.00 Uhr</p> <p><b>Schafwanderung</b> mit Gastgeber Sigi</p> <p>mittelschwere Wanderung</p> <p>Wichtig: gutes Schuhwerk Treffpunkt: Rezeption</p>	<p>08.00 – 08.50 Uhr</p> <p><b>Krafttraining</b> mit Veronika</p> <p>Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p> <p>Körperliches Training mit dem Ziel, körperliche Veränderungen, etwa die Steigerung der Kraftfähigkeiten oder die Erhöhung der Muskelmasse zu erreichen.</p>
<p><u>Julia´s Fitness Tipp:</u></p> <p>Bleiben Sie in Bewegung und finden Sie die richtige Sportart für sich, ob radeln, wandern, schwimmen, Nordic Walking, Yoga oder tanzen. Hauptsache Sie haben Spaß dabei.</p>	<p>17.00 – 17.50 Uhr</p> <p><b>Pilates</b> mit Simone</p> <p>Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p> <p>Ganzheitliches Trainingsprogramm, sanft aber effizient, kann unabhängig von Alter und Fitnessstufe betrieben werden.</p>	<p><u>Unsere Empfehlung:</u></p> <p><b>Wanderung zur Rettenbach Alm</b> in Sölden</p> <p>Genießen Sie eine schöne Wanderung zur Rettenbach Alm, die ganz unter dem Motto „Schafzeit“ steht. Gerne informiert Sie unser Rezeptionsteam über die Wanderung!</p>	<p>17.00 – 17.50 Uhr</p> <p><b>Thai Yoga</b> mit Simone</p> <p>Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p> <p>Effektive Dehnübungen, die gezielte Anspannung und Dehnung in bestimmten Muskelgruppen wirken.</p>	<p><u>Unsere Empfehlung:</u></p> <p><b>Wanderung zur Gaislach Alm</b> in Sölden</p> <p>Genießen Sie eine gemütliche Wanderung zur Gaislach Alm in Sölden.</p>	<p>17.00 – 17.50 Uhr</p> <p><b>Pilates</b> mit Simone</p> <p>Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p> <p>Ganzheitliches Trainingsprogramm, sanft aber effizient, kann unabhängig von Alter und Fitnessstufe betrieben werden.</p>	<p>09.10 – 14.00 Uhr</p> <p><b>Nordic Walking mit Kräuterwanderung</b> mit Veronika</p> <p>Mittelschwere Wanderung</p> <p>Wichtig: gutes Schuhwerk Treffpunkt: Rezeption</p>

# Week program 18<sup>th</sup> August until 24<sup>th</sup> August

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p><u>Our recommendation:</u></p> <p><b>007 Elements</b> on the „Gaislachkogel“ in Sölden</p> <p>The absolut world’s first since summer 2018.</p> <p>You are welcome to get more information at our reception desk.</p>	<p><u>Our recommendation:</u></p> <p><b>“Naturpark Haus“</b> in Längenfeld</p> <p>On almost 300m2 of exhibition space, the unique Ötztal natural diversity with all its special features is conveyed in a multimedia and highly modern way. Let us surprise you.</p>	<p>08.00 am – 08.50 am</p> <p><b>Core training</b> with Veronika</p> <p>Meeting point: Sky Spa reception desk</p> <p>A form of training to improve body stability and coordination through targeted training of the muscles.</p>	<p>08.15 am – 12.30 pm</p> <p><b>Hiking tour with breakfast at Gampe Thaya</b> with Veronika</p> <p>moderate hiking tour</p> <p>Costs: EUR 17,00 for the breakfast Important: hiking shoes Meeting point: main reception desk</p>	<p>08.00 am – 08.50 am</p> <p><b>Circuit training</b> with Simone</p> <p>Meeting point: Sky Spa reception desk</p> <p>A special whole body training method that strengthens muscles as well as improves condition.</p>	<p>09.00 am – 03.00 pm</p> <p><b>Sheep hiking tour</b> with host Sigi</p> <p>moderate hiking tour</p> <p>Important: hiking shoes</p> <p>Meeting point: main reception desk</p>	<p>08.00 am – 08.50 am</p> <p><b>strength training</b> with Veronika</p> <p>Meeting point: Sky spa reception</p> <p>Physical training with the aim of achieving physical changes, such as increasing strength or increasing muscle mass.</p>
<p><u>Julia´s Fitness Tip:</u></p> <p>Keep moving and find the right sport for you, whether cycling, hiking, swimming, Nordic walking, yoga or dancing. The main thing is that you have fun doing it.</p>	<p>05.00 pm – 05.50 pm</p> <p><b>Pilates</b> with Simone</p> <p>Meeting point: Sky Spa reception desk</p> <p>Holistic training program, gentle but efficient, can be operated regardless of age and fitness level.</p>	<p><u>Our recommendation:</u></p> <p><b>Hiking tour to the „Rettenbach Alm“</b> in Sölden</p> <p>Enjoy a beautiful hiking tour to the „Rettenbach Alm“ which belongs to the motto “sheep time”. You are welcome to get more information at the reception desk!</p>	<p>05.00 pm – 05.50 pm</p> <p><b>Thai Yoga</b> with Simone</p> <p>Meeting point: Sky Spa reception desk</p> <p>Effective stretching exercises, which work targeted tension and stretching in specific muscle groups.</p>	<p><u>Our recommendation:</u></p> <p><b>Hiking tour to the „Gaislach Alm“</b> in Sölden</p> <p>Enjoy a beautiful hiking tour to the „Gaislach Alm“.</p> <p>You are welcome to get more information at the reception desk!</p>	<p>05.00 pm – 05.50 pm</p> <p><b>Pilates</b> with Simone</p> <p>Meeting point: Sky Spa reception desk</p> <p>Holistic training program, gentle but efficient, can be operated regardless of age and fitness level.</p>	<p>09.00 am – 02.00 pm</p> <p><b>Nordic Walking with herb hiking tour</b> with Veronika</p> <p>moderate hiking tour</p> <p>Important: hiking shoes</p> <p>Meeting point: main reception desk</p>