






WEEK PROGRAM

10th February until the 16th February 2019






Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<p>Did you already know, that... you can test the entire ski areas in the Ötztal valley from a 3-day ski pass?</p>		<p><u>8.00 am. - 8.50 am.</u> Workout back & shoulders with Veronika Meeting point: Sky Spa reception desk</p>		<p><u>8.00 am. - 8.50 am.</u> Workout belly & legs with Veronika Meeting point: Sky Spa reception desk</p>	<p><u>Our recommendation</u> Cross - country skiing in Sölden/ Öbergurgl</p> <p>The cross-country trails in Sölden impress skaters and classic cross-country skiers with a varied course through the winter landscape of the rear Ötztal.</p> <p>Even movement in this training Technically favorable altitude boosts the muscles with an extra portion of oxygen.</p>
<p><u>Our Sunday's recommendation</u> Sledding in Hochgurgl/ Pill</p> <p>On the 3 kilometer toboggan run fun for the family is not too short! Daily open from 9.00 am. until 4.00 pm!</p>	<p><u>Our recommendation</u> Hiking tour to the suspension bridge in Längenfeld/ Burgstein This moderate hiking tour through the wintry forest takes about 2 hours. Afterwards you will cross the 83 metres long suspension bridge.</p>	<p><u>7.45 am. - 12.30 pm.</u> First Track with your host Sigi The most beautiful runs and most rustic huts. Conditon: skiing on red slopes Costs: EUR 20,00 per person for the breakfast Meeting point: at the main entrance</p>	<p><u>9.15 am – 12.30 pm.</u> Snowshoe hiking tour to the Lenzenalm with Veronika easy hike lunch is possible Costs: EUR 10,00 for the snowshoes Important: suiteable shoes Meeting point: reception</p>	<p><u>8.30 am. - 12.30 pm.</u> Mountain hike with breakfast at Gampe Thaya with Veronika moderate hiking tour Costs: EUR 17,00 per person Important: hiking shoes Meeting point: reception</p>	<p><u>9.15 am. – 12.30 pm.</u> Snowshoe hiking tour into the „Windachtal“ valley with Veronika easy hike Subsequent visit to the farm shop in Windau. Costs: EUR 10,00 for the snowshoes Meeting point: reception</p>	
<p>Hiking tour to the „Gampe Thaya“ Enjoy a hiking tour to the rustic „Gampe Thaya“.</p>	<p><u>5.00 pm. – 5.50 pm.</u> Pilates with Simone Meeting point: Sky Spa reception</p>		<p><u>5.00 pm. – 5.50 pm.</u> Thai Yoga with Simone Meeting point: Sky Spa reception</p>		<p><u>5.00 pm. – 5.50 pm.</u> Pilates with Simone Meeting point: Sky Spa reception</p>	<p><u>5.00 pm. – 5.50 pm.</u> Thai Yoga with Simone Meeting point: Sky Spa reception</p>
<p>Sauna infusion in the Finnish sauna 05.00 pm. sauna fragrance „fir needle“ 06.00 pm. sauna fragrance „arolla pine“</p>	<p>Sauna infusion in the Finnish sauna 05.00 pm. sauna fragrance „almond & vanilla“ 06.00 pm. sauna fragrance „ cocos -orange-citrus“</p>	<p>Sauna infusion in the Finnish sauna 05.30 pm. sauna fragrance „cacao“</p>	<p>Sauna infusion in the Finnish sauna 05.00 pm. sauna fragrance „peppermint - menthol“ 06.00 pm. sauna fragrance „ chocolate mint“ 07.00 pm. steam bath „rose-peeling“</p>	<p>Sauna infusion in the Finnish sauna 05.00 pm. sauna fragrance „chamomile“ 06.00 pm. sauna fragrance „ acacia blossom“</p>	<p>Sauna infusion in the Finnish sauna 05.00 pm. sauna fragrance „mountain herbs“ 06.00 pm. sauna fragrance „ chimney fire“</p>	<p>Sauna infusion in the Finnish sauna 05.00 pm. star sign fragrance „lion“ 06.00 pm. sauna sign fragrance „ marajuca“ 07.00 pm. sauna ritual „Rose peeling“</p>

Please subscribe in our guestbooks at the reception or the Sky Spa reception until 07.00 p.m. to take part of any activity

Minimum number of participants pro activity: 3 persons

WOCHENPLAN

10. Februar bis 16. Februar 2019

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<p>Wussten Sie schon, dass ... Sie ab einem 3-Tages Skipass die gesamten Skigebiete im Ötztal testen können?</p>		<p>08.00 – 08.50 Uhr Workout Rücken & Schultern mit Veronika Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p>		<p>08.00 – 08.50 Uhr Workout Bauch & Beine mit Veronika Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p>	<p>Unser Tipp Langlaufen in Sölden/ Obergurgl</p> <p>Die Langlaufstrecken in Sölden beeindruckten Skater und klassische Langläufer mit abwechslungsreichem Verlauf durch die Winterlandschaft des hinteren Ötztals.</p> <p>Gleichmäßige Bewegung in dieser trainings-technisch günstigen Höhenlage boostet die Muskeln mit einer Extraportion Sauerstoff.</p>
<p><u>Unsere Sonntags-empfehlungen für Sie</u> Rodeln in Hochgurgl/ Pill</p> <p>Auf der 3 Kilometer langen Rodelbahn kommt der Spaß für die Familie nicht zu kurz! Täglich von 09.00 - 16.00 Uhr geöffnet!</p>	<p><u>Unsere Empfehlung</u> Wanderung zur Hängebrücke in Längenfeld/ Burgstein Die gemütliche Wanderung durch den winterlichen Wald beträgt ca. 2 Stunden. Anschließend überqueren Sie die 83 Meter lange Hängebrücke.</p>	<p>07.45 - 12.30 Uhr First Track mit Gastgeber Sigi Die schönsten Abfahrten und die urigsten Hütten. Voraussetzung: rote Pisten Kosten: EUR 20,00 pro Person für das Frühstück Treffpunkt: beim Stein vor dem Haupteingang</p>	<p>09.15 - ca. 12.30 Uhr Schneeschuhwanderung zur Lenzenalm mit Veronika leichte Wanderung Mittagessen möglich Kosten: EUR 10,00 für die Schneeschuhe Wichtig: gutes Schuhwerk Treffpunkt: Rezeption</p>	<p>08.30 - 12.30 Uhr Almfrühstück auf der Gampe Thaya mit Veronika mittelschwere Wanderung</p> <p>Kosten: EUR 17,00 pro Person Wichtig: gutes Schuhwerk Treffpunkt: Rezeption</p>	<p>09.15 - 12.30 Uhr Schneeschuhwanderung ins Windachtal mit Veronika leichte Wanderung Anschließend Besuch im Hofladen Windau. Kosten: EUR 10,00 für die Schneeschuhe Treffpunkt: Rezeption</p>	
<p>Wanderung zur Gampe Thaya Genießen Sie eine gemütliche Wanderung zur Gampe Thaya in Sölden.</p>	<p>17.00 – 17.50 Uhr Pilates mit Simone Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p>		<p>17.00 – 17.50 Uhr Thai Yoga mit Simone Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p>		<p>17.00 – 17.50 Uhr Pilates mit Simone Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p>	<p>17.00 – 17.50 Uhr Thai Yoga mit Simone Treffpunkt: Sky Spa Rezeption</p>
<p>Saunaaufgüsse in der finnischen Sauna 17.00 Uhr Saunaduft „Tannennadel“ 18.00 Uhr Saunaduft „Zirbelkiefer“</p>	<p>Saunaaufgüsse in der finnischen Sauna 17.00 Uhr Saunaduft „Mandel & Vanille“ 18.00 Uhr Saunaduft „Kokos-Orange-Citrus“</p>	<p>Saunaaufgüsse in der finnischen Sauna 17.30 Uhr Saunaduft „Kakaobohne“</p>	<p>Saunaaufgüsse in der finnischen Sauna 17.00 Uhr Saunaduft „Pfefferminz-Menthol“ 18.00 Uhr Saunaduft „Schoko-Minze“ 19.00 Uhr Saunaritual Dampfbad „Rose Peeling“</p>	<p>Saunaaufgüsse in der finnischen Sauna 17.00 Uhr Saunaduft „Kamille“ 18.00 Uhr Saunaduft „Akazienblüte“</p>	<p>Saunaaufgüsse in der finnischen Sauna 17.00 Uhr Saunaduft „Bergkräuter“ 18.00 Uhr Saunaduft „Kaminfeuer“</p>	<p>Saunaaufgüsse in der finnischen Sauna 17.00 Uhr Sternzeichenduft „Löwe“ 18.00 Uhr Saunaduft „Marajuca“ 19.00 Uhr Saunaritual Dampfbad „Rose Peeling“</p>

Bitte schreiben Sie sich für alle Programmpunkte im Gästebuch an der Rezeption oder an der Sky Spa Rezeption am Vortag bis 19:00 Uhr ein.

Mindestteilnehmerzahl pro Programmpunkt: 3 Personen