

THERESA Wellness- & Aktivprogramm

vom 28. September bis zum 04. Oktober 2020

... das Wellness- & Genießer-Hotel

www.theresa.at

<div style="text-align: center;">TAG</div> <div style="text-align: center;">ZEIT / ORT</div>	Montag, 28. September	Dienstag, 29. September	Mittwoch, 30. September	Donnerstag, 01. Oktober	Freitag, 02. Oktober	Samstag, 03. Oktober	Sonntag, 04. Oktober
7.30 – 8.30 Uhr im Gymnastikraum					YOGA „Alles im Lot“ Gleichgewichtsübungen mit Lea	YOGA „Hip, Hip, Hurra“ für die Hüfte mit Lea	YOGA „liebevoller Hingabe vs. Willensstärke“ mit Lea
8.00 Uhr im Außenpool	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik		
8.45 Uhr im Gymnastikraum	Gymnastik mit dem Dynaband	Tibetische Entspannungsübungen	Herz-Chakra-Meditation	Faszien-Training	Chinesische Selbstmassage		8.30 Uhr Sonntagsgottesdienst in der Pfarrkirche Zell am Ziller
9.30 Uhr im Toni-Keller	Harri gibt Ihnen Informationen rund ums WANDERN und RADFAHREN	Harri gibt Ihnen Informationen rund ums WANDERN und RADFAHREN	Harri gibt Ihnen Informationen rund ums WANDERN und RADFAHREN	Harri gibt Ihnen Informationen rund ums WANDERN und RADFAHREN	Harri gibt Ihnen Informationen rund ums WANDERN und RADFAHREN		
	10.30 Uhr RUNDWANDERUNG am FINKENBERG – ASTEGG mit Harri Differenz: ca. 350 m Gesamtgezeit: ca. 2,5 Stunden	10.30 Uhr WANDERUNG zum GOGLHOF am FÜRGENBERG mit Harri Differenz: 250 m Gesamtgezeit: ca. 2 Stunden	11.00 Uhr GRÖSTEL-WANDERUNG zur ZELLBERGHÜTTE (1.380m) mit Familie Egger Differenz: 300 m Gesamtgezeit: ca. 2,5 Stunden Rückkehr: ca. 15.00 Uhr ... Für alle Radfreunde E-BIKE TOUR zur Hütte mit Harri (Differenz: ca. 750 m)	10.30 Uhr WANDERUNG zu den KOGLANGERALMEN am DISTELBERG (1.200m) mit Harri Gehzeit: 2,5 Stunden Differenz: 350 m	10.30 Uhr WANDERUNG am MOORLEHRPFAD am Penken (1.830 m) mit Harri Differenz: 350 m Gesamtgezeit: ca. 2,5 Stunden	GOLF-SCHNUPPERKURS auf der Driving Range des Golf-Clubs Zillertal- Uderns Samstag um 12.00 Uhr & Dienstag um 15.00 Uhr € 18,00 pro Person (Termin und Anmeldung an der Rezeption)	
Mountain Sport Programm Mehr Infos an der Rezeption	JUMP & RUN Canyoning Treffpunkt: 9.30 Uhr oder 13.00 Uhr Canyoning Basis € 60,00 pro Erwachsenen € 55,00 pro Kind (10/12) Ab 10 Jahren	CANYONING BLUE LAGOON Treffpunkt: 9.00 Uhr oder 13.30 Uhr Canyoning Basis € 75,00 pro Person Ab 12 Jahren	RAFTING AM ZILLER Treffpunkt: 9.30 Uhr oder 13.00 Uhr Base Camp € 45,00 pro Erwachsenen € 40,00 pro Kind (6-12) Ab 6 Jahren	TUBING AUF DER ZEMM Treffpunkt: 14.00 Uhr Base Hollenzen € 50,00 pro Person Ab 12 Jahren	RAFTING AM ZILLER Treffpunkt: 9.30 Uhr oder 13.00 Uhr Base Camp € 45,00 pro Erwachsenen € 40,00 pro Kind (6-12) Ab 6 Jahren	RIVER BUG Treffpunkt: 9.00 Uhr Base Hollenzen € 60,00 pro Person Ab 12 Jahren	CANYONING BLUE LAGOON Treffpunkt: 9.00 Uhr Canyoning Basis € 75,00 pro Person Ab 12 Jahren
17.00 Uhr im Gymnastikraum	Bauch-Beine-Po-Gymnastik	Gymnastik mit dem Pezziball	Kurzhantheltraining	Rückengymnastik	Stabilisierungsübungen		
17.30 – 18.30 Uhr im Gymnastikraum					YOGA für den Rücken mit Lea	YOGA „Happy feet“ mit Lea	YOGA „Hände, Herz & Haltung“ mit Lea
17.30 Uhr im Fitnessraum	Einschulung in die Fitnessgeräte mit Harri	Einschulung in die Fitnessgeräte mit Harri	Einschulung in die Fitnessgeräte mit Harri	Einschulung in die Fitnessgeräte mit Harri	Einschulung in die Fitnessgeräte mit Harri		
18.00 Uhr						Olivenöl-Peeling in den Dampfbädern	Minze-Peeling in den Dampfbädern
		21.30 Uhr ROMANTISCHER LATERNENSPAZIERGANG Dauer ca. 1 Stunde		19.00 Uhr THERESA GENIESSER DINNER mit musikalischer Untermalung von „MARTIN SOLO“	ab 18.30 Uhr „Perlen und EDELSTEINE „à la Carte“ SCHMUCKAUSSTELLUNG	19.00 Uhr MUSIKALISCHE UNTERHALTUNG von Michael an seiner Tiroler Liederharfe	19.00 Uhr MUSIKALISCHE UNTERMALUNG von Michael an seiner Tiroler Liederharfe

Wir bitten Sie, sich zu den Aktivitäten an der SPA-Rezeption **rechtzeitig anzumelden**. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Änderungen vorbehalten! Kurzfristige Änderungen erfahren Sie in unserem Abendjournal.