



# THERESA Wellness- & Aktivprogramm vom 15. Oktober bis zum 21. Oktober 2018

... das Wellness- & Genießer-Hotel

[www.theresa.at](http://www.theresa.at)

TAG \ ZEIT / ORT	Montag, 15. Oktober	Dienstag, 16. Oktober	Mittwoch, 17. Oktober	Donnerstag, 18. Oktober	Freitag, 19. Oktober	Samstag, 20. Oktober	Sonntag, 21. Oktober
8.00 Uhr im Innenpool	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik		
8.45 Uhr im Gymnastikraum	Faszien-Training	Tibetische Entspannungsübungen	Herz-Chakra-Meditation	Gymnastik mit dem Dynaband	Chinesische Selbstmassage		8.45 Uhr MORGENWANDERUNG zur Maria-Rast-Kapelle
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		8.30 Uhr Sonntagsgottesdienst in der Pfarrkirche Zell am Ziller
	10:30 Uhr RUNDWANDERUNG am SPIELJOCH über GEOLSALM mit Harri Differenz: 300 m Gesamtgehzeit: ca. 2-3 Stunden	10.30 Uhr Wanderung von der BRINDLINGALM zum MELCHBODEN mit Harri Differenz: 300 m Gesamtgehzeit: ca. 2 Stunden	10.30 Uhr RUNDWANDERUNG (1.082 m) BRANDBERG mit Harri Differenz: 200 m Gesamtgehzeit: 2,5 Stunden	10:30 Uhr WANDERUNG ins SCHWARZACHTAL (1.200 m) mit Harri Differenz: 175 m Gesamtgehzeit: ca. 2 Stunden  15.30 Uhr – 16.45 Uhr DARTTURNIER mit Harri im THERESA Garten	11.00 Uhr GRÖSTEL-WANDERUNG zur ZELLBERGHÜTTE (1.380m) mit Familie Egger Differenz: 300 m Gesamtgehzeit: ca. 2,5 Stunden Rückkehr: ca. 15.00 Uhr	10.30 Uhr GESUNDHEITSWANDERUNG mit Stefan Egger direkt vom Hotel weg Differenz: 150 m Gesamtgehzeit: ca. 2 Stunden	Wie wäre es mit einer romantischen Kutschfahrt? Gerne organisieren wir für Sie eine romantische Ausfahrt mit dem Pferdegespann zu jedem Termin Ihrer Wahl! Es erwartet Sie eine tolle Tour durch eine wunderschöne Landschaft.
17.00 Uhr im Gymnastikraum	Gymnastik mit dem Pezziball	Bauch-Beine-Po Gymnastik	Kurzhandeltraining	Rückengymnastik	Stabilisierungsübungen	GOLF-SCHNUPPERKURS auf der Driving Range in Uderns um 13.00 Uhr € 18,00 pro Person (Termin und Anmeldung an der Rezeption)	
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 in der großen Sauna	Finnischer Sauna-Aufguss	Finnischer Sauna-Aufguss	Finnischer Sauna-Aufguss	Finnischer Sauna-Aufguss	Finnischer Sauna-Aufguss	Olivenöl-Peeling in den Dampfbädern	Minze-Peeling in den Dampfbädern
		21.30 Uhr ROMANTISCHER LATERNENSPAZIERGANG Dauer ca. 1 Stunde	19.00 Uhr MUSIKALISCHER UNTERHALTUNG mit Martin SOLO am Saxophon	19.00 Uhr THERESA GENIESSER DINNER	19.30 Uhr MUSIKALISCHE UNTERHALTUNG mit unserem „ZITHER DUO“	19.00 Uhr MUSIKALISCHER ABEND mit Michael an seiner Tiroler Liederharfe	19.00 Uhr MUSIKALISCHE UNTERHALTUNG 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.