

Wochenpost vom 04.07.2022 - 10.07.2022

<u>Zeit</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
09:00 - 12:00 Uhr	<u>09:30 - 10:15 Uhr</u> Wellnessgymnastik *	<u>09:30 - 10:30 Uhr</u> Füße, Faszien & mehr */**	<u>09:30 - 10:15 Uhr</u> QiGong *	<u>09:30 - 10:15 Uhr</u> Training mit dem Deuserband */**	<u>09:30 - 10:15 Uhr</u> Training & Relax mit dem Overball */**		<u>07:30 - 10:30 Uhr</u> Schrothfrühstück
	<u>10:15 - 10:20 Uhr</u> Demonstration Power Plate						
	<u>10:30 - 11:00 Uhr</u> Aquatraining */**	<u>10:45 - 11:15 Uhr</u> Aquatraining */**	<u>10:30 - 11:00 Uhr</u> Aquatraining */**	<u>10:30 - 11:00 Uhr</u> Aquatraining */**	<u>10:30 - 11:15 Uhr</u> Cross Fit (Outdoor) */** (bei Regen Aquatraining)		
	<u>11:15 - 12:00 Uhr</u> Information zu Schrothkur und Vital & Leicht						
13:30 - 18:00 Uhr	<u>13:30 - 15:30 Uhr</u> Kleine Wanderung "Kennenlern-Runde" ab 2 Personen *	<u>13:30 - 16:30 Uhr</u> Wanderung Hinterhalden - Malas ab 2 Personen **	<u>13:30 - 16:30 Uhr</u> Wanderung "ins Huimatle" ab 2 Personen */**	<u>13:30 - 16:30 Uhr</u> Wanderung "auf den Kapf" ab 2 Personen **	<u>13:30 - 16:30 Uhr</u> Überraschungs- wanderung ab 2 Personen * /**	<u>ab ca 18:30 Uhr</u> Live Musik mit Garry an der Hotelbar	
Oberstauen und Umgebung	<u>07:30 Uhr</u> Sunrise Yoga Sonnengruß im Staufenpark	Sonnenuntergangs- fahrt am Hochgrat Bahnbetrieb bis 22:00 Uhr wetterabhängig	<u>20:15 Uhr</u> Standkonzert der Staufener Blasmusik im Pfarrhof		<u>19:00 Uhr</u> Abendruf der Alphörner im Staufenpark		

Schwierigkeitsstufe: * leicht (auch für unsere Kurgäste geeignet), */** leicht bis mittel (je nach Durchführung), ** mittel

Weitere Informationen zu den einzelnen Aktivitäten erhalten Sie in unserer Tagespost (Rezeption, Vernissage, Restaurant).

Für unsere Wanderungen achten Sie bitte auf witterungs- und wegbedingte Ausrüstung (Wanderschuhe), zudem werden je nach Destination ggf. Privatautos benötigt (je Personenzahl). Die Wanderungen finden ab 2 bis 11:00 Uhr angemeldeten Teilnehmern statt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, Änderungen vorbehalten.