

Samstag 11.09.2010	Sonntag 12.09.2010	Montag 13.09.2010	Dienstag 14.09.2010	Mittwoch 15.09.2010	Donnerstag 16.09.2010	Freitag 17.09.2010
	<b>08.30</b> <b>Messe in der Pfarrkirche Stans</b>	<b>09.00- Silbercard</b> <b>geführte Wanderung auf dem Zehn-Kapellenweg</b> Wandern Sie von einer Kapelle zu der Nächsten und erfahren Sie interessante Details. Anmeldung bis Sonntag 19.00Uhr an der Rezeption. Gehzeit: ca. 3 Stunden Treffpunkt: Planetarium Schwaz Anfahrt mit dem Auto ca. 10 min  <b>09.30 – 10.30</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sophia im Fitnessstudio	<b>ab 09.00</b> <b>freies Training</b> im Fitnessstudio	<b>08.55- Silbercard</b> <b>Ausflug zum Naturdenkmal „ großer Ahornboden“</b> Ausflug mit dem Bus zu den Engalmen. Anmeldung bis Montag 12.00 Uhr an der Rezeption. Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen Treffpunkt: an der Bushaltestelle Stans  <b>09.30 – 10.30</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sophia im Fitnessstudio	<b>09.00- Silbercard</b> <b>geführte Wanderung zur Stallenalm</b> Bei dieser leichten Wanderung können Sie die Natur hautnah genießen. Anmeldung bis Mittwoch 16.00Uhr an der Rezeption. Gehzeit: ca. 3 Stunden Treffpunkt: Parkplatz vor dem Stift Fiecht Anfahrt mit dem Auto ca. 10 min  <b>ab 09.00</b> <b>freies Training</b> im Fitnessstudio	<b>09.00- Silbercard</b> <b>geführte Wanderung zum Nonsjöchl</b> Diese anspruchsvolle Wanderung führt Sie bis zum Gipfelkreuz des Nonsjöchls. Anmeldung bis Donnerstag 16.00 Uhr an der Rezeption. Gehzeit: ca. 4 Stunden Treffpunkt: beim Sportplatz Weerberg Anfahrt mit dem Auto ca. 15 min  <b>09.30 – 10.30</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sophia im Fitnessstudio
<b>Herzlich Willkommen</b> im Wellnesshotel Schwarzbrunn!	<b>10.00 – 16.00-Silbercard</b> <b>Besichtigung der Burg Friendsberg in Schwaz</b> Hier erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte Schwaz. 14.00 Kinderführung im Schloss Friendsberg  <b>10.00</b> <b>Jazzbrunch im Gasthof Marschall</b> Für musikalische Unterhaltung sorgt das „Organ Trio“.	<b>10.00</b> <b>Nordic Walking</b> mit Edith Edith führt Sie heute durch die Stanser Umgebung. Dauer: ca. 2 Stunden Treffpunkt: beim Springbrunnen Anmeldung bis Montag 9.00Uhr an der Rezeption. Wir empfehlen Ihnen etwas zum Trinken mitzunehmen.  <b>10.30 – 11.00</b> <b>MFT- Training</b> mit Sophia im Fitnessstudio	<b>10.15- Silbercard</b> <b>geführte Wanderung zum Kellerjoch</b> Erleben Sie das Panorama auf das Karwendelgebirge und die Tuxer Voralpen. Anmeldung bis Montag 16.00Uhr an der Rezeption. Gehzeit: ca. 4 Stunden Treffpunkt: Parkplatz Hotel Frieden Anfahrt mit dem Auto ca. 25 min	<b>09.00</b> <b>Nordic Walking</b> mit Edith Edith geht mit Ihnen zum Schloss Friendsberg. Ideal für sportliche Walker. Dauer: ca. 3 Stunden Treffpunkt: beim Springbrunnen Anmeldung bis Mittwoch 8.00Uhr an der Rezeption. Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen Wir empfehlen Ihnen etwas zum Trinken mitzunehmen.  <b>10.45 – 11.30</b> <b>Wassergymnastik</b> mit Sophia	<b>14.00- Silbercard</b> <b>Stadtführung durch die Silberstadt Schwaz</b> Erfahren Sie mehr über die geschichtsträchtige Stadt Schwaz. Dauer: 1,5 Stunden Treffpunkt: Informationsbüro beim Rathaus Schwaz	<b>10.30 – 11.30</b> <b>Wirbelsäulengymnastik- Feldenkrais</b> mit Sophia im Fitnessstudio  <b>11.00</b> <b>Gramai Almbetrieb in Pertisau</b>  <b>15.00 – 18.00- Silbercard</b> <b>Besuch des Rablhäuses in Weerberg</b> Besichtigung des historischen Gebäudes und erwerb regionaler Produkte im Bauernladen.
Allen anreisenden Gästen wünschen wir einen <b>angenehmen Aufenthalt.</b> Gerne stehen Ihnen die Rezeptionsmitarbeiter für sämtliche Fragen zur Verfügung.		<b>14.00- Silbercard</b> <b>Klangspuren- Hörspaziergang</b> Ein Spaziergang für die ganze Familie. Anmeldung bis 9.00Uhr an der Rezeption. Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.	<b>16.00</b> <b>Familienradtour</b> mit Edith Dieser Ausflug führt Sie durch die Silberregion Karwendel. Treffpunkt: beim Springbrunnen Anmeldung bis 10.00 Uhr an der Rezeption. Maximalteilnehmerzahl: 15 Personen	<b>17.45 – 18.15</b> <b>MFT- Training</b> mit Sophia im Fitnessstudio	<b>17.00- Silbercard</b> <b>anspruchsvolle Nordic Walking Tour</b> Dauer: 2-3 Stunden Treffpunkt: Bio- Hotel Grafenast Anmeldung bis 10.00 Uhr an der Rezeption.	<b>16.30 – 17.45</b> <b>Nordic Walking</b> mit Sophia Treffpunkt: Fitnessstudio Bitte melden Sie sich im Fitnessstudio an. ( Stöcke können an der Rezeption ausgeliehen werden)
Während Ihres Aufenthaltes können Sie sich gerne Fahrräder ausleihen.	<b>18.00</b> <b>Willkommensaperitif</b> in der Hotelhalle	<b>Ab 18.00</b> <b>Dining around im Gasthof Marschall</b> Essen à la carte Anmeldung bis 10.00Uhr an der Rezeption. (Die Getränke sind nicht inkludiert.)  <b>19.00-20.00</b> <b>Tae- Bo</b> mit Dominik im Fitnessstudio  <b>20.00-21.00</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sophia im Fitnessstudio	<b>Ab 18.00</b> <b>Dining around im Gasthof Marschall</b> Essen à la carte Anmeldung bis 10.00Uhr an der Rezeption. (Die Getränke sind nicht inkludiert.)  <b>18.00</b> <b>Kennenlernen - Get together</b> Wir laden Sie recht herzlich in unseren Weinkeller zu einem Aperitif ein. Anmeldung bis 17.00Uhr an der Rezeption. Maximalteilnehmer: 20 Personen	<b>Ab 18.00</b> <b>Dining around im Gasthof Marschall</b> Essen à la carte Anmeldung bis 10.00Uhr an der Rezeption. (Die Getränke sind nicht inkludiert.)  <b>18.30 – 19.00</b> <b>Power Bauch</b> mit Sophia im Fitnessstudio  <b>19.00- 20.00</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sophia im Fitnessstudio	<b>Ab 18.00</b> <b>Dining around im Gasthof Marschall</b> Essen à la carte Anmeldung bis 10.00Uhr an der Rezeption. (Die Getränke sind nicht inkludiert.)  <b>18.00</b> <b>Kennenlernen - Get together</b> Wir laden Sie recht herzlich in unseren Weinkeller zu einem Aperitif ein. Anmeldung bis 17.00Uhr an der Rezeption. Maximalteilnehmer: 20 Personen	<b>Ab 18.00</b> <b>Dining around im Gasthof Marschall</b> Essen à la carte Anmeldung bis 10.00Uhr an der Rezeption (Die Getränke sind nicht inkludiert.)  <b>18.00 – 19.00</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sophia im Fitnessstudio
		<b>20.00</b> <b>romantische Laternenwanderung</b> mit Edith Führung durch die Wolfsklamm (nur für Geübte). Sie benötigen festes Schuhwerk und warme Sachen. Treffpunkt: an der Rezeption Anmeldung bis 17.00Uhr an der Rezeption. Dauer: ca. 2 Stunden	<b>19.00 – 20.00</b> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Manu im Fitnessstudio  <b>20.00-21.00</b> <b>Callanetics ( Power Zirkel)</b> mit Manu im Fitnessstudio	<b>20.00 – 21.00</b> <b>Wirbelsäulengymnastik- Feldenkrais</b> mit Sophia im Fitnessstudio	<b>18.00-19.00</b> <b>Spinning</b> mit Dominik im Fitnessstudio Bitte melden Sie sich bis Mittwochabend im Fitnessstudio an.  <b>19.00-20.00</b> <b>Bauch- Beine- Po</b> mit Manu im Fitnessstudio	<b>19.00-20.00</b> <b>Heilgymnastik</b> mit Sophia im Fitnessstudio
		<b>Ab 21.00</b> <b>Tanzabend</b> Tanzen Sie heute Abend zu beschwingter Live-Musik in der Hotelhalle. Unser Musiker Archie spielt auf seiner E-Gitarre altbekannte Lieder.	<b>20.30 – 21.30</b> <b>leichte romantische Laternenwanderung</b> mit Edith Sie benötigen festes Schuhwerk. Treffpunkt: an der Rezeption Anmeldung bis 17.00Uhr an der Rezeption.	<b>20.30</b> <b>Stockschießen</b> mit Edith Anmeldung bis 17.00Uhr an der Rezeption. Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen Treffpunkt: an der Rezeption	<b>20.00-21.00</b> <b>Tae- Bo</b> mit Wolfi im Fitnessstudio	<b>Ab 21.00</b> <b>Tanzabend</b> Tanzen Sie heute Abend zu beschwingter Live-Musik in der Hotelhalle. Unsere Musiker Hans und Ernst sorgen für gute Stimmung.

