



WIESENHOF

GARDEN RESORT

Wochenprogramm

06.07. – 12.07.2020



Wir freuen uns sehr, dass Sie Ihre
Urlaubszeit, bei uns im
Wiesenhof Garden Resort
verbringen. Für
abwechslungsreiche und
unvergessliche Erlebnisse haben
wir für Sie ein buntes
Wochenprogramm
zusammengestellt.
Ganz nach Lust & Laune können
Sie sich für die jeweiligen
Aktivitäten entscheiden.
Genießen Sie Ihren Urlaub in
vollen Zügen.

Ihre Familie Hofer und
Mitarbeiter



Montag, 06. Juli 2020

09:00 UHR

Geführte Wanderung: Seebergspitz

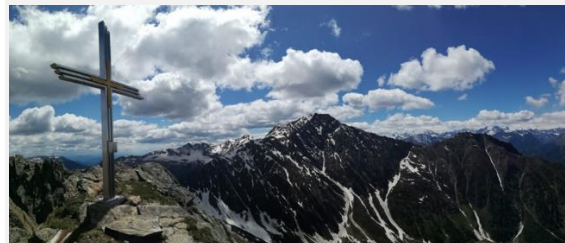
Vom Wiesenhof mit den Autos bis zum
Parkplatz Wanser Hof in Walten. Durch
das Sailertal wandern wir zum
Seebergsee und dann weiter über
einen Rücken bis zum Gipfel.

Gehzeit: 5 Stunden

Höhenmeter: ca. 1050 m

Wichtig: feste Schule und eventuell
Wanderstöcke

Falls Sie interessiert sind, geben Sie uns
bitte kurz Bescheid. Danke.



16:30 UHR & 17:30 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**

Dienstag, 07. Juli 2020

08:00 UHR

Aquagymnastik im Hallenbad

09:00 UHR

Bauch-Beine-Po-Training*

10:00 UHR

Meditation*

11:00 UHR

Pilates*

10:00 UHR

E-Bike-Tour zur Morx Puite oberhalb von Stuls

Vom Wiesenhof fahren wir erst Richtung Breiteben nach Platt. Dort geht es runter nach Moos und wieder hoch nach Stuls. Bei der Kirche von Stuls ist der Abzweig zur Morx Puite. Nach einer kurzen Einkehr fahren wir über Glaiten wieder zurück nach St. Leonhard.

Rückkehr ca. 14.00 Uhr

Höhenmeter (Aufstieg): ca. 900 m

Falls Sie interessiert sind, bitte geben Sie kurz Bescheid. Danke.

Kosten: 20 Euro E-Bike Miete



16:30 UHR & 17:30 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Mittwoch, 08. Juli 2020

10:00 UHR

Geführte Wanderung zur Oberen Gostalm

Vom Wiesenhof mit den Autos bis zum Parkplatz Schönau auf 1700 Meter. Von dort zu Fuß zur Oberen Gostalm (1980m), dann weiter über den Knappensteig Richtung Timmelsbrücke.

Gehzeit: 3 Std.

Höhenunterschied: ca. 400m

Alle Interessierten sind recht herzlich eingeladen.



10:00 UHR

Trailrunning mit Leo

Dauer der Tour insgesamt: 2 Std.

Streckenlänge: 10 km

Höhenmeter (Aufstieg): ca. 400 m

Falls Sie interessiert sind, bitte geben Sie kurz Bescheid. Danke.

16:30 UHR & 17:30 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**

AB 18:00 UHR

Aperitif mit Häppchen an der Bar



Donnerstag, 09. Juli 2020

11:00 UHR

Rückenfit*

12:00 UHR

Yoga*

13:00 UHR

Pilates*

14:00 UHR

Entspannung*



10:00 UHR

E-Bike-Tour zur Pfandleralm

Vom Wiesenhof fahren wir erst über den Radweg talaus. Bei der markanten Gabelung mit der kleinen Kapelle halten wir uns links und folgen dem Prantacherweg bergauf. Ab Kiesparkplatz weiter auf dem Kiesweg bis zur Alm.

Dauer der Tour insgesamt: 4 Std.

Höhenmeter (Aufstieg): ca. 800m

Falls Sie interessiert sind, bitte geben Sie kurz Bescheid. Danke.

Achtung: begrenzte Teilnehmeranzahl

Kosten: 20 Euro E-Bike Miete

16:30 UHR & 17:30 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Freitag, 10. Juli 2020

10:00 UHR

Geführte Wanderung zu den Übelseen

Vom Wiesenhof mit den Autos bis zum Parkplatz Römerkehre an der Jaufenstraße. Auf Weg Nr. 12 zur Flecknerhütte, hinauf zur Glaitner Spitze, hinab ins Schlattacher Joch und auf kurzem Steig hinan zu den Seen.

Gehzeit: 4,5 Stunden

Höhenmeter: 490m

Falls Sie interessiert sind, bitte geben Sie kurz Bescheid. Danke.



16:30 & 17:30 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Samstag, 11. Juli 2020

08:00 UHR

Aquagymnastik im Hallenbad

09:00 UHR

Yoga*

10:00 UHR

Bauch-Beine-Po-Training*

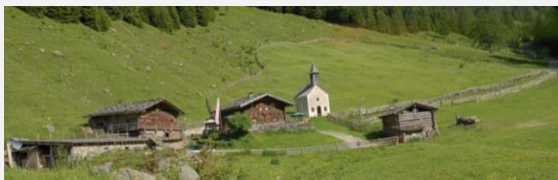
11:00 UHR

Meditation*

10:00 UHR

Wiesenhof's Almtaxi

Kostenloses Alm-Taxi nach St. Anna
nur Hinfahrt (mit Vormerkung)



16:30 UHR & 17:30 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Sonntag, 12. Juli 2020

16:30 UHR & 17:30 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Die positive Wirkung von regelmäßigem Saunieren ist bekannt. So wird unter anderem das Immunsystem gestärkt, das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Muskulatur und die Haut besser durchblutet. Wer die goldenen Regeln des richtigen Saunierens beachtet, fördert seine Gesundheit und die Entspannung optimal.

****Bitte mit Anmeldung an der
Rezeption. Danke.***

***Das Wochenprogramm kann geändert werden,
wir geben Ihnen im Morgenblatt Bescheid.***