



WIESENHOF

GARDEN RESORT

Wochenprogramm

28.09. – 04.10.2020



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, 28. September 2020

09:00 UHR

Hauswanderung mit Stefan zur Alpenspitze

Ausgangspunkt ist der Wanserhof in
Walten. Vom Wanserhof folgen wir
dem Forstweg talein, ziehen an der
Wanseralm vorbei und steigen über
die schönen Hänge des Wansertals
empor ins Wanser Joch und hier weiter
auf die Alpenspitze. Einkehrmöglichkeit
auf dem Rückweg bei der Wanseralm.

Wichtig: feste Schuhe und eventuell
Wanderstöcke

Gehzeit: 5-6 Std.

Höhenunterschied: 1050 m

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

17:00 UHR & 18:00 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Dienstag, 29. September 2020

08:00 UHR

Aquagym im Hallenbad*

09:00 UHR

Bauch-Beine-Po-Training*

10:00 UHR

Pilates*

11:00 UHR

Meditation mit Klangschalen*

10:00 UHR

E-Bike-Tour zur Pfandler Alm

Vom Wiesenhof fahren wir 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.

Fahrtzeit: 4 Std.

Höhenmeter (Aufstieg): ca. 800 m

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

Achtung: begrenzte Teilnehmeranzahl
Kosten für die Bike-Miete:
20 Euro pro Person



17:00 UHR & 18:00 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Mittwoch, 30. September 2020

10:00 UHR

Hauswanderung mit Franzi: Seebersee

Vom Wiesenhof mit dem Hotelbus zum Parkplatz an der 5. Kehre vor der Oberglaneggalm. Von dort zu Fuß zum Seebersee. Rückweg über die Oberglaneggalm, wo wir einkehren.

Gehzeit: 2,5 Std.

Höhenunterschied: ca. 300 Meter

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



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.



17:00 UHR & 18:00 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**

ab 18:00 UHR

Aperitif mit Häppchen an der Bar



Donnerstag, 01. Oktober 2020

09:30 UHR

**Wiesenhof's Almtaxi
Zu den Fartleishöfe und Pfandlerhof**

Von dort aus gibt es verschiedene Wandermöglichkeiten:

- 1) Fartleisalm
- 2) Felsenweg
- 3) Erlenweg

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



10:30 UHR

E-Bike-Tour zur Ulfas Alm

Vom Wiesenhof fahren wir erst Richtung Breiteben, dann weiter bis Christl und schließlich zur Unteren Ulfasalm. Bis Christl ist eine geteerte Straße. Ab Christl zur Alm fahren wir auf einem Forstweg.

Fahrtzeit: 4 Std.

Höhenmeter (Aufstieg): ca. 1000 m

Falls Sie interessiert sind, geben Sie uns bitte kurz Bescheid. Danke. Achtung: begrenzte Teilnehmeranzahl
Kosten für die Bike-Miete: 20 Euro pro Person



14:00 UHR

Pilates*

15:00 UHR

Meditation mit Klangschalen*

17:00 UHR & 18:00 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**

Freitag, 02. Oktober 2020

10:00 UHR

**Geführte Wanderung mit Franzl:
Seemoos und Obere Gost Alm**



Vom Wiesenhof mit den Autos und/oder dem Hotelbus bis zum Parkplatz Platterköfl. Von dort gehen wir bis Seemoos (2187m) und auf dem Rückweg kehren wir in der Oberen Gostalm (1994m) ein.

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

Gehzeit: 4,5 – 5 Std.

Höhenmeter: ca. 300 m

17:00 & 18:00 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Samstag, 03. Oktober 2020

08:00 UHR

Aquagym im Hallenbad*

09:00 UHR

Bauch-Beine-Po*

10:00 UHR

Yoga*

11:00 UHR

Meditation mit tibetanischen Klängen*



10:00 UHR

Wiesenhof's Almtaxi

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



17:00 UHR & 18:00 UHR

Ausklang mit einem **Aufguss**



Sonntag, 04. Oktober 2020

17:00 UHR & 18:00 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 Abendblatt Bescheid.**