

AKTIV & ENTSPANNT

Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse am Vormittag momentan mit max. 12 Personen belegt sein dürfen.

Montag bis Freitag
18. Oktober – 22. Oktober 2021

Unsere Aktivkurse für Fitness und Entspannung mit Cora

(Bitte bringen Sie zu den Kursen ein Handtuch mit)

	Bergwiesen-Stadl		Bergwiesen-Stadl	Fitnessstudio/Pool
MO	08:30 – 09:30 Uhr Sanftes Yoga für Anfänger* Mit dem Fokus auf sitzende, liegende Haltungen und Vorbeugen, mit positiver Wirkung auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden.		10:00 - 10:30 Uhr Wassergymnastik (Hallenbad & Außenbecken) Sanfte & gelenkschonende Übungen für den ganzen Körper.	11:00 – 11:45 Uhr Einweisung an den Fitnessgeräten (Fitnessstudio im UG)
DI	08:30 – 09:30 Uhr Sanftes Yoga – Yoga für den Rücken* Effektive Übungen gegen Verspannungen. Der Körper wird bei dieser Sequenz heute sanft und sicher mobilisiert. Rücken yoga verbindet klassischen Yoga Übungen mit den Erkenntnissen moderner Orthopädie bei Rückenschmerzen.		10:00 – 10:45 Uhr Faszientraining mit der Rolle & dem Ball Sanfte Massage, Mobilisation und Steigerung der Flexibilität. Hier wird die Durchblutung gesteigert und Verklebungen gelöst.	11:15 – 11:45 Uhr Wassergymnastik (Hallenbad & Außenbecken) Sanfte & gelenkschonende Übungen für den ganzen Körper.
MI	08:30 – 09:30 Uhr Guten-Morgen Yoga (Hatha)* Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.		10:00 - 10:30 Uhr Wassergymnastik (Hallenbad & Außenbecken) Sanfte & gelenkschonende Übungen für den ganzen Körper.	11:00 – 13:00 Uhr Nordic Walking Runde um den Staufen (auch für Anfänger geeignet & bitte an der Rezeption eintragen)
Do	08:30 – 09:30 Uhr Sanftes Yoga für Anfänger* Mit dem Fokus auf sitzende, liegende Haltungen und Vorbeugen, mit positiver Wirkung auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden.		10:00 - 10:45 Uhr Pilates für den Rücken Pilates trainiert den ganzen Körper, kräftigt primär die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.	11:15 – 11:45 Uhr Einweisung an den Fitnessgeräten (Fitnessstudio im UG)
Fr	08:30 – 09:00 Uhr Wassergymnastik (Hallenbad & Außenbecken) Sanfte & gelenkschonende Übungen für den ganzen Körper.		09:30 – 10:00 Uhr Stretching am Morgen Sanfte und langsame Dehnübungen um die Beweglichkeit wieder zu verbessern.	10:30 – ca. 12:30 Uhr Nordic Walking Runde um Oberstaufen (auch für Anfänger geeignet & bitte an der Rezeption eintragen)

**Unsere Empfehlung ist es, vor dem Yoga Kurs nur wenig zu frühstücken bzw. das Frühstück nach dem Yoga einzunehmen!*

Unser Wander- und Ausflugsprogramm mit Cora

Treffpunkt für die Wanderungen: Rezeption im Erdgeschoss	
Montag 13:15 – ca. 16:30 / 17:00 Uhr	Wanderung zur Alpe Mohr Wir wandern direkt vom Hotel aus in Richtung Kalzhofen und kommen über einen kurzen steilen Anstieg und Wiesenweg zur Alpe Mohr, hier kehren wir ein und wandern auch wieder zurück zum Hotel. Laufzeit ca. 2 Stunden, Schwierigkeit mittel (Änderungen vorbehalten)
Dienstag 13:15 – ca. 16:30 / 17:00 Uhr	Wanderung um & auf den Kapf Wir wandern direkt vom Hotel aus in Richtung Willis und Paradies, von dort aus über schöne Waldwege direkt um den Hausberg-Kapf und zurück nach Oberstaufen. -mit Einkehr- Laufzeit ca. 2 bis 2,5 Stunden, Schwierigkeitsgrad mittel (Änderungen vorbehalten)
Donnerstag 13:15 – ca. 16:30 / 17:00 Uhr	Wanderung und Gondelfahrt auf den Imberg Wir fahren mit dem Hotel Bus (max. 6 Personen) und bei weiterem Bedarf mit den PKW's nach Steibis zur Imbergbahn, dort fahren wir mit der Bahn nach oben und wandern den Erlebnisrundweg bis zur Alpe Glutschwanden und anschließend einen Waldweg wieder nach unten. Eine Einkehr im Imberghaus ist mit dabei. Imbergbahn: Preis pro Fahrt € 12, bzw. mit Allgäu Walsler Card € 11, erhältlich bei uns an der Rezeption Laufzeit ca. 2,5 bis 3 Stunden, Schwierigkeitsgrad mittel (Änderungen vorbehalten)
Freitag 10:30 – ca. 12:30 Uhr	Nordic Walking Runde rund um Oberstaufen Wir laufen direkt vom Haus in Richtung Schwarzenbachtal, Kalzhofen & Zell, von dort aus über Waldwege und dem Golfplatz Buflings wieder zurück nach Oberstaufen. Die Stöcke bekommen Sie vom Hotel ausgeliehen und eingestellt, geeignet ist diese Runde für Nordic Walking Anfänger sowie Fortgeschrittene. Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. (Änderungen vorbehalten)
	Bitte beachten Sie für die Einkehr in die jeweilige Gastronomie die aktuellen Corona Verordnungen!

**Anmeldung für die Wanderungen / Ausflüge bis spätestens 12:00 Uhr an der Rezeption.
 Mindestteilnehmeranzahl 3 Personen**

Hinweis: Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Ihrer Sicherheit zuliebe achten Sie bitte bei den Wanderungen auf eine gute Ausrüstung (Wander- o. Treckingschuhe, evtl. Stöcke, bei Bedarf regengerechte Kleidung, **Mundschutz, 3G**).

Wetter- oder organisationsbedingte Änderungen behalten wir uns vor.