



Erwachsene & Familien-Wochenprogramm Winter (Beispiel)

SAMSTAG

- | | |
|----------|---|
| 18.30 | Begrüßungscocktail mit Familie Dr. Zitka in der Hotelhalle |
| ab 18.45 | Österreichisches Buffet |

SONNTAG

- | | |
|--------------|--|
| 07.30 | Warm-up und entspanntes Erwachen |
| 17.00 | Fit mit Aerobic und Bauch-Beine-Po mit abschließendem Stretching .
<i>Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen</i>
Treffpunkt im Fit & Relax |
| ab ca. 20.00 | Klavierabend in unserer Hotelbar |
| 20.30 | Brett- oder Kartenspielabend
Treffpunkt an der Rezeption |

MONTAG

- | | |
|-------|--|
| 11.15 | Geführte Winter-Wanderung
Treffpunkt an der Rezeption |
| 17.00 | Tischtennisturnier in unserer Erlebnishalle |
| 20.30 | Sonngastein sucht den Torwandkönig!
Jeden Montagabend geben wir unseren Gästen einmalig die Möglichkeit geben, 6 Schüsse (jeweils 3 unten und 3 oben) auf unsere Torwand zu machen. Mitmachen lohnt sich, denn mit ein bisschen Glück & Geschick gibt es für den Saisongewinner (Winter & Sommer) einen Tag gratis im Sonngastein ☺
Bei Treffergleichheit am Ende der Saison entscheidet das Los.
Zudem wartet auf den Tagessieger ein Cocktail nach Wahl. |

Highlight Trifft jemand 6 Schüsse in Folge darf er sich über eine Woche Urlaub im Sonngastein freuen. Die Rangliste wird fortlaufend auf *facebook* aktualisiert.

DIENSTAG

17.15	Aqua Fit Treffpunkt im Schwimmbad
18.00	Fackelwanderung Auf geht's zu einem wunderschönen abendlichen Spaziergang mit Fackeln entlang der Promenade und zurück über die Straßen von Remsach. Dauer: ca. 1 Std., Treffpunkt an der Rezeption
ab 18.30	Italienisches Buffet

MITTWOCH

10.30	Schneeschuhwanderung im Angertal (mit Unkostenbeitrag) Treffpunkt an der Rezeption
17.00	Fit mit Aerobic und Bauch-Beine-Po mit abschließendem Stretching . <i>Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen.</i> Treffpunkt im Fit & Relax
18.00	Yoga. Bewegen durch gezieltes, achtsames Üben. <i>Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen</i> Treffpunkt im Fit & Relax
20.30	Fußball-Match in unserer Erlebnishalle. Treffpunkt direkt dort.

DONNERSTAG

17.00	Progressive Muskelentspannung PMR <i>Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen.</i> Treffpunkt im Fit & Relax
17.35	Tanzen Sie sich frei mit karibischen Rhythmen Treffpunkt in der Erlebnishalle.
18.00	Air-Hockey-Turnier in unserer Erlebnishalle. Treffpunkt direkt dort.
ab ca. 20.00	Klavierabend in unserem Restaurant
20.30	Eisstockschießen auf unserer hoteleigenen Eisstockbahn

FREITAG

12.30	Alpine Nachmittags-Skitour mit Herrn Dr. Franz-Alexander Zitka für Anfänger und Fortgeschrittene
17.00	Pilates im Fit & Relax <i>Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen.</i> Treffpunkt direkt dort.
ab 19.00	Romantisches Gala-Diner bei Kerzenlicht in unserem Restaurant (elegante Kleidung erwünscht). Genießen Sie einen schönen Abend bei ausgesuchten und sorgfältig zubereiteten Speisen.



Die Teilnahme an allen Programmpunkten erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung!