

# Aktivprogramm Sommer

Samstag

## Power Walk

**Treffpunkt:**  
08:30 Rezeption  
**Dauer:** ca. 60 min

## Kletterwand

Crash Kurs mit  
Experience Concierge  
**Treffpunkt:**  
17:00 Kletterwand  
**Dauer:** 60 min

## Enduro Bike Tour\*

Geführte Enduro Bike Tour  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
**Dauer:** Ganztags

## Tennis\*

Tennisclub Bruneck  
**Treffpunkt:** Rezeption  
**Dauer:** 2 Stunden

## Auf das Astjoch\*

Im Reich der Lüsner &  
Rodenecker Alm  
**Dauer:** 4:30 h/Ganztags  
**Strecke:** 16.5 km  
**Höhenmeter:** 450 hm  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
Geführte Wanderung

## Kayak\*

Kayaktour im Fluss Ahr  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
**Dauer:** Halbtags

## Kneippen\*

Neben dem Hotel an der  
Kneippanlage im Wald  
**Treffpunkt:**  
15:00 Rezeption  
**Dauer:** 60 min

Sonntag

## Power Walk

**Treffpunkt:**  
08:30 Rezeption  
**Dauer:** ca. 60 min

## Hatha Yoga

Gleichgewicht –  
Körperliche Anstrengung –  
Gleichgewicht  
**Treffpunkt:**  
08:00 Yogaraum  
**Dauer:** 60 min

## Technik & Skills Training\*

Geführte Workshops  
am Kronplatz Bike Park  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
**Dauer:** Ganztags

## Golf\*

Golfclub Pustertal,  
9 Loch Anlage Par 34  
**Treffpunkt:** Rezeption  
**Dauer:** Halbtags/Ganztags

## Kletterkurs\*

Indoor/Outdoor  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
**Dauer:** Halbtags

## Rafting\*

Raftingtour im Fluss Ahr  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
**Dauer:** Halbtags

Montag

## Power Walk

**Treffpunkt:**  
08:30 Rezeption  
**Dauer:** ca. 60 min

## Mobilisation

Stretching und  
Beweglichkeitstraining  
**Treffpunkt:**  
15:00 Fitnessraum  
**Dauer:** 60 min

## Biking\*

Tipps & Tricks mit  
Experience Concierge  
**Treffpunkt:**  
11:00 Rezeption  
**Dauer:** 60 min

## Paragleiter Flug\*

Verschiedene Flüge  
in den Dolomiten  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
**Dauer:** Halbtags

## Furkelpass zum Kronplatz\*

Erlebnisreiche Wanderung  
für tüchtige Geher  
**Dauer:** 4:30 h/Ganztags  
**Strecke:** 10.3 km  
**Höhenmeter:** 520 hm  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
Geführte Wanderung

## Kayak\*

Kayaktour im Fluss Eisack  
**Treffpunkt:**  
09:00 Rezeption  
**Dauer:** Halbtags

# Aktivprogramm Sommer

<b>Dienstag</b>	<p><b>Power Walk</b> Treffpunkt: 08:30 Rezeption Dauer: ca. 60 min</p>	<p><b>Regenerierendes Yoga</b> Erholung - Tiefenentspannung Treffpunkt: 08:00 Yogaraum Dauer: 60 min</p>	<p><b>Night E-Bike Tour*</b> Geführte E-Bike Tour auf dem Kronplatz Treffpunkt: Rezeption Dauer: 3 Stunden</p>	<p><b>Reiten*</b> Reitstall Lechnerhof Treffpunkt: 09:00 Rezeption Dauer: Halbtags</p>	<p><b>Geführte Klettertouren*</b> Dolomiten Treffpunkt: 09:00 Rezeption Dauer: Ganztags</p>	<p><b>Rafting*</b> Raftingtour im Fluss Eisack Treffpunkt: 09:00 Rezeption Dauer: Halbtags</p>	
<b>Mittwoch</b>	<p><b>Power Walk</b> Treffpunkt: 08:30 Rezeption Dauer: ca. 60 min</p>	<p><b>Kettlebell</b> Ganzkörpertraining mit Kugelhanteln Treffpunkt: 15:00 Fitnessraum Dauer: 60 min</p>	<p><b>Waldbaden*</b> Mit allen Sinnen im Wald Treffpunkt: 10:00 Rezeption Dauer: 60 min</p>	<p><b>Bike Park KP Session*</b> Bike Park Kronplatz Tour mit Experience Concierge Treffpunkt: 10:00 Reception Dauer: Halbtags</p>	<p><b>Heißluftballon*</b> Sonnenaufgangs Flüge in den Dolomiten Treffpunkt: 05:30 Rezeption Dauer: Halbtags</p>	<p><b>Auf dem Dürrenstein*</b> Geführte Wanderung in die Welt der Dolomiten Dauer: 4:00 h /Ganztags Strecke: 7,5 km Höhenmeter: 810 hm Treffpunkt: 09:00 Rezeption</p>	<p><b>Canyoning*</b> Canyoningtouren leicht bis schwer Treffpunkt: 09:00 Reception Dauer: Halbtags/Ganztags</p>
<b>Donnerstag</b>	<p><b>Power Walk</b> Treffpunkt: 08:30 Rezeption Dauer: ca. 60 min</p>	<p><b>Vinyasa Yoga</b> Seelische Freiheit - Ruhiger Geist Treffpunkt: 08:00 Yogaraum Dauer: 60 min</p>	<p><b>Bike Service Workshop</b> Mechanik Grundlagen mit Experience Concierge Treffpunkt: 11:00 Reception Dauer: 60 min</p>	<p><b>Fischen*</b> Natur Pur beim Fischen in der Ahr Treffpunkt: Rezeption Dauer: Halbtags</p>	<p><b>Geführte Klettersteig-touren*</b> Dolomiten Treffpunkt: 09:00 Rezeption Dauer: Ganztags</p>	<p><b>Kayak*</b> Rienzcanyon im Kayak Treffpunkt: 09:00 Rezeption Dauer: 60 min</p>	<p><b>Kneippen*</b> Neben dem Hotel an der Kneippanlage im Wald Treffpunkt: 15:00 Rezeption Dauer: 60 min</p>
<b>Freitag</b>	<p><b>Power Walk</b> Treffpunkt: 08:30 Rezeption Dauer: ca. 60 min</p>	<p><b>Kettlebell</b> Alltagsrelevante &amp; sportartübergreifende Trainingsform Treffpunkt: 15:00 Fitnessraum Dauer: 60 min</p>	<p><b>Waldbaden*</b> Mit allen Sinnen im Wald Treffpunkt: 10:00 Rezeption Dauer: 60 min</p>	<p><b>E-Bike Tour*</b> Geführte E-Bike Tour Treffpunkt: 09:00 Rezeption Dauer: Ganztags</p>	<p><b>Helikopter Tour*</b> Verschiedene Flüge in den Dolomiten Treffpunkt: Rezeption Dauer: Halbtags</p>	<p><b>Drei Zinnen Rundwanderung*</b> Wanderung um die schönsten Berge der Welt Dauer: 5:30 h/Ganztags Strecke: 14,7 km Höhenmeter: 700 hm Treffpunkt: 09:00 Rezeption Geführte Wanderung</p>	<p><b>Canyoning*</b> Canyoningtouren leicht bis schwer Treffpunkt: 09:00 Reception Dauer: Halbtags/ Ganztags</p>