

	SAMSTAG 27.11	SONNTAG 28.11	MONTAG 29.11	DIENSTAG 30.11	MITTWOCH 01.12	DONNERSTAG 02.12	FREITAG 03.12
WANDERN & GESUNDHEIT	<p>STERZING - THUINS" Ausgangspunkt: Pfarrkirche Sterzing, nahe dem Kreisverkehr Autobahn - einfahrt. Bis Thuins dem Wanderweg Nr. 11(In Thuins an der Jakobskirche vorbei. Wenig später folgt man Weg Nr. 4 durch einen Dorfteil, dann, an einer Abzweigung anstatt dem markierten Wegverlauf nach rechts unten zu folgen, geradeaus weiter und über eine Nebenstraße, parallel oberhalb der Autobahn entlang in Richtung „Lahn“. Am Graben des „Fallerbaches nach rechts unten auf den Weg Nr. 19 bzw. auch Nr. 23 ab. Schließlich kommt man auf den Nordparkplatz von Sterzing. Von dort gelangt man durch die Altstadt zum Stadtplatz am Zwölferturm, wo sich der Weihnachtsmarkt befindet. Anschließend geht es durch die Neustadt immer geradeaus weiter bis zur Pfarrkirche. Höhenmeter: 126 m (942m - 1.068m) Tourenlänge: 5,3 km Kondition: mittel - Technik: einfach Gehzeit: ca. 2 bis 2,5 Std</p> 	<p>„ENDSPURT HERBST“ Auslauf und Rückzug in der Natur Rundwanderung am Mareiterbach Stange - Gasteig - Unterackern Treffpunkt: 09.30 Uhr an der Rezeption Fahrt nach Stange Ausgangspunkt: Höhe 990 m Höchster Punkt: 1.100m Höhenmeter: 130 m Tourenlänge: 4,5 km Kondition: einfach Technik: einfach Gehzeit: 2,0 Std./Gesamtdauer ca. 4,0 Std. Einkehrmöglichkeit: nicht vorgesehen Teilnehmer: min. 2 Personen Anmeldung: bis Samstag 20.00 Uhr an der Wanderecke</p> 	<p>„DURCH WALD UND FLUREN“ Roanerweg Wiesen Rundwanderung in Wiesen am Eingang ins Pfitschertal Treffpunkt: 09.30 Uhr an der Rezeption Fahrt nach Wiesen/Dorfplatz Ausgangspunkt: Höhe 945m Höchster Punkt: 1.030 m Höhenmeter: 119 m Tourenlänge: 5,5 km Kondition: mittel Technik: mittel Gehzeit: 2,5 Std./Gesamtdauer ca. 3,5 Std. Einkehrmöglichkeit: nicht vorgesehen Teilnehmer: min. 2 Personen Anmeldung: bis Sonntag 20.00 Uhr an der Wanderecke</p> 	<p>„WINTER SCHNUPPERN“ Fitnesswanderung Wanderung im hinteren Ratschingstal Treffpunkt: 09.30 Uhr an der Rezeption Fahrt bis zum Larchhof Ausgangspunkt: Höhe 1.350 m Höchster Punkt: 1.450 m Höhenmeter: 100 m Tourenlänge: 4,5 km Kondition: einfach Technik: einfach Gehzeit: 1,5 Std./Gesamtdauer ca. 2,5 Std. Einkehrmöglichkeit: nicht vorgesehen Teilnehmer: min. 2 Personen Anmeldung: bis Montag 20.00 Uhr an der Wanderecke</p> 	<p>„JEDE MENGE SPUREN“ Zugluft Wanderung in Freienfeld Treffpunkt: 09.30h an der Rezeption Fahrt nach Trens/Freienfeld Ausgangspunkt: Höhe 990 m Höchster Punkt: 1.100m Höhenmeter: 130 m Tourenlänge: 4,5 km Kondition: einfach-mittel Technik: einfach Gehzeit: 2,0h / Gesamtdauer ca. 4,0h Einkehrmöglichkeit: nicht vorgesehen Teilnehmer: min. 2 Personen Anmeldung: bis Dienstag 20.00 Uhr an der Wanderecke</p> 	<p>„GUSTOSTÜCK - KOSTPROBE“ Rund um Sprechenstein Rundwanderung am Sonnenhang von Sprechenstein mit Verkostung Treffpunkt: 09.30 Uhr an der Rezeption Fahrt zum Gasthof Burgfrieden Ausgangspunkt: Höhe 940 m Höchster Punkt: 1.225 m Höhenmeter: 285 m Tourenlänge: 4,5 km Kondition: gut Technik: gut Gehzeit: 2,5 Std./Gesamtdauer ca. 4,5 Std. Einkehr mit Verkostung*: an der Hofschänke Burg Sprechenstein * Kosten pro Person 14,00€ Teilnehmer: min. 2 Personen Anmeldung: bis Donnerstag 20.00 Uhr an der Wanderecke</p> 	<p>„DURCH WALD UND FLUREN“ Roanerweg Wiesen Rundwanderung in Wiesen am Eingang ins Pfitschertal Treffpunkt: 09.30 Uhr an der Rezeption Fahrt nach Wiesen/Dorfplatz Ausgangspunkt: Höhe 945m Höchster Punkt: 1.030 m Höhenmeter: 119 m Tourenlänge: 5,5 km Kondition: mittel Technik: mittel Gehzeit: 2,5 Std./Gesamtdauer ca. 3,5 Std. Einkehrmöglichkeit: nicht vorgesehen Teilnehmer: min. 2 Personen Anmeldung: bis Montag 20.00 Uhr an der Wanderecke. *Unser Wanderführer kann wetterbedingt die Planung jederzeit ändern.</p> 
	AKTIV & BIKEN	<p>E-BIKE VERLEIH direkt im Hotel können Sie für 30,00 € pro Tag eines der neuesten „Hibike“ ausleihen. Reservieren Sie Ihr Bike vorzeitig, damit Sie Ihren Wunschtermin sichern können!</p> 		<p>Wander/ Nordic Walkingstöcke, Kinderwagen und Kraxen, dürfen Sie sich gerne, nach Verfügbarkeit bei der Rezeption ausleihen</p> 	<p>Räuchermeditation in deutscher Sprache mit Karin um 16.00 Uhr im Fitnessraum 1. Stock Anmeldung erforderlich bis Mittwoch 20.00 Uhr Rezeption</p> 		
VITAL & SAUNA	<p>Aufgüsse mit Karin 16.00 Uhr Gesichtsmaske im Dampfbad 17.00 Uhr Hot Hot Aufguss 17.00 Uhr Kräuterufguss</p>	<p>Aufgüsse mit Karin 16.00 Uhr: Zuckerpeeling im Dampfbad 17.00 Uhr: Kaffee Aufguss 18.00 Uhr: Relax Aufguss</p> 		<p>Aufgüsse mit Karin 16.00 Uhr Salzpeeling im Dampfbad 17.00 Uhr Minze-Zitronenaufguss 18.00 Uhr Fruchtaufguss</p>	<p>Aufgüsse mit Karin 17.00 Uhr: Walddüfte Aufguss 18.00 Uhr: Relax Aufguss</p> 		
KULINARIUM	<p>ALPINES WELLNESSDINNER Unsere Küche verwöhnt Sie heute mit gesunden und vorwiegend regionalen Gerichten. Ganz nach dem Motto „GSUND & GUAT“. Ab 18.30 Uhr</p>	<p>FEINSCHMECKERMENÜ Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten bei Kerzenschein und lassen Sie sich dazu einen guten Tropfen aus unserem Weinkeller empfehlen. Ab 18.30 Uhr</p>	<p>HAUSAPERITIF Wir laden Sie herzlich zum Hausaperitif von 18.30 bis 19.00 Uhr in der Eingangshalle</p>	<p>COCKTAILABEND Leckere Cocktails zum Sonderpreis ab 18.00 Uhr. Analkoholische Cocktails € 5,80 Alkoholische Cocktails: € 7,80</p>	<p>SPEZIALTÄTEN „Traditionelle und alpine Gaumenfreuden“ heute ab 18.30 Uhr</p>	<p>SEKTRÜHSTÜCK Täglich verwöhnen wir Sie mit frischen Eierspeisen, Sekt, frisch gepressten Fruchtsäften und Bioprodukten von unseren Bauern. Von 7.30 Uhr - 11.00 Uhr</p>	<p>MEDITERRANER ABEND Unsere Küche verwöhnt Sie heute mit italienischen Spezialitäten. Freuen Sie sich auf das kulinarische „La Dolce Vita“! Ab 18.30 Uhr</p>

--	--	--	--	--	--	--	--