

move & explore

Monday	08.30 – 09.15	10.00 – 10.45	11.00 – 11.45	
03.12.	Faszien-Pilates Pilates-Fasciale Fascia-Pilates	Do-In Klopfmeditation Do-In Esercizi di Rilassamento Do-In Relax exercises	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	
Tuesday	08.30 – 09.15			
04.12.	Tai-Chi / Qi Gong			
Wednesday			15.00 – 15.45	
05.11.			Tai-Chi / Qi Gong	
Thursday				
06.11.	Ruhetag	Giorno di riposo	Day off	
Friday		15.15. – 16.00	16.00 – 16.45	17.00 – 17.45
07.11.		Übungen Fokus Schultern Esercizi per le spalle Shoulder Exercises	Starker Rücken mit Yoga Schiena forte con lo Yoga Strengthen the back with Yoga	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Saturday		15.15. – 16.00	16.00 – 16.45	17.00 – 17.45
08.12.		Übungen Fokus Knie Esercizi per le ginocchia Knee Exercises	Faszien-Pilates Pilates-Fasciale Fascia-Pilates	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
Sunday	08.30 – 09.15	10.00 – ca. 13.00		
09.12.	Frischekick am Morgen Ginnastica per iniziare bene Freshness boost in the morning	Wanderung zum Vigiljoch Camminata sul monte San Vigilio Walkingtour to the Vigiljoch		

Treffpunkt für Indoor Aktivitäten: duy Raum | * Treffpunkt am Empfang - Voranmeldung innerhalb 17.00 Uhr des Vortages an der Rezeption erforderlich. **Änderungen vorbehalten**
 Punto d'incontro indoor: sala duy | * Punto d'incontro: ricevimento - Previa prenotazione alla reception entro le ore 17.00 del giorno prima. **Diritti per cambiamenti riservati**
 Meeting place for indoor activities: the duy room | * Meet at the reception desk - Notification necessary one day in advance by 05.00 pm at the reception desk. **Subject to change**