

move & explore

| | | | | |
|------------------|--|--|--|---|
| Monday | | 15.00 – 15.45 | 16.00 – 16.45 | 17.00 – 17.45 |
| 10.06. | | Faszien rollen Allungamento della fascia Fascia Stretches | Engpassdehnung nach LNB Allungamenti terapeutici LNB Special stretch LNB | Die Fünf Tibeter® (Panoramaterrasse) I Cinque Tibetani® (terraz.panoramico) The Five Tibetans® (panorama terrace) |
| Tuesday | | 08.30 – 09.15 | 14.30 – ca. 16.00 | |
| 11.06. | Tai-Chi / Qi Gong | Wanderung Vigiljoch Camminata Monte San Vigilio Walkingtour Vigiljoch | | |
| Wednesday | | | | |
| 12.06. | Ruhetag | Giorno di riposo | Day off | |
| Thursday | | 08.30 – 09.15 | 10.00 – 10.45 | 11.00 – 11.45 |
| 13.06. | Faszien lockern am Morgen Allungamento fasciale al mattino Fascia Stretches in the morning | Starker Rücken mit Yoga Schiena forte con lo Yoga Strengthen the back with Yoga | Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans® | |
| Friday | | 14.30 – ca. 15.30 | 16.00 – 16.45 | 17.00 – 17.45 |
| 14.06. | | Bogenschiessen * Tiro con l'arco * Archery * | Engpassdehnung nach LNB Allungamenti terapeutici LNB Special stretch LNB | Die Fünf Tibeter® (Panoramaterrasse) I Cinque Tibetani® (terraz.panoramico) The Five Tibetans® (panorama terrace) |
| Saturday | | 08.30 – 09.15 | 10.00 – ca. 13.30 | |
| 15.06. | Engpassdehnung nach LNB Allungamenti terapeutici LNB Special stretch LNB | Panoramawanderung Vigiljoch * Camminata Panoramica S.Vigilio * Panoramical Walkingtour Vigiljoch * | | |
| Sunday | | 08.30 – 09.15 | 10.00 – ca. 11.30 | |
| 16.06. | Faszien lockern am Morgen Allungamento fasciale al mattino Fascia Stretches in the morning | Bogenschiessen * Tiro con l'arco * Archery * | | |

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**