

# move & explore

<b>Monday</b>	<b>08.30 – 09.15</b>			
27.05.	Tai-Chi			
<b>Tuesday</b>	<b>11.00 – ca. 13.00</b>			
28.05.	Walking am Quellenweg Walking sul sentiero d.sorgenti Walking on the "Quellenweg"			
<b>Wednesday</b>				
29.05.	Ruhetag	Giorno di riposo	Day off	
<b>Thursday</b>	<b>08.30 – 09.15</b>	<b>10.00 – ca. 13.30</b>		
30.05.	Faszien lockern am Morgen Allungamento fasciale al mattino Fascia Stretches in the morning	Panoramawanderung Vigiljoch Camminata Panoramica S.Vigilio Panoramical Walkingtour Vigiljoch		
<b>Friday</b>		<b>15.00 – 15.45</b>	<b>16.00 – 16.45</b>	<b>17.00 – 17.45</b>
31.05.		Starker Rücken mit Yoga Schiena forte con lo Yoga Strengthen the back with Yoga	Faszien-Pilates Pilates-Fasciale Fascia-Pilates	Engpassdehnung nach LNB Allungamenti terapeutici LNB Special stretch LNB
<b>Saturday</b>		<b>14.30 – ca. 15.30</b>	<b>16.00 – 16.45</b>	<b>17.00 – 17.45</b>
01.06.		Bogenschiessen * Tiro con l'arco * Archery *	Engpassdehnung nach LNB Allungamenti terapeutici LNB Special stretch LNB	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®
<b>Sunday</b>	<b>08.30 – 09.15</b>	<b>10.00 – ca. 12.30</b>		
02.06.	Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans®	Walking am Quellenweg Walking sul sentiero d.sorgenti Walking on the "Quellenweg"		

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**