

move & explore

| | | | |
|------------------|--|---|--|
| Monday | 08.30 – 09.15 | 11.00 – 11.45 | |
| 13.05. | Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans® | Starker Rücken mit Yoga Schiena forte con lo Yoga Strengthen the back with Yoga | |
| Tuesday | | | |
| 14.05. | Ruhetag | Giorno di riposo | Day off |
| Wednesday | 08.30 – 09.15 | | |
| 15.05. | Tai-Chi / Qi Gong | | |
| Thursday | 08.30 – 09.15 | 10.00 – ca. 13.30 | |
| 16.05. | Faszien lockern am Morgen Allungamento fasciale al mattino Fascia Stretches in the morning | Panoramawanderung Vigijoch Camminata Panoramica S.Vigilio Panoramical Walkingtour Vigijoch | |
| Friday | | 16.00 – 16.45 | 17.00 – 17.45 |
| 17.05. | | Starker Rücken mit Yoga Schiena forte con lo Yoga Strengthen the back with Yoga | Faszien-Pilates Pilates-Fasciale Fascia-Pilates |
| Saturday | | 15.15 – ca. 16.30 | 17.00 – 17.45 |
| 18.05. | | Bogenschiessen* Tiro con l'arco* Archery* | Engpassdehnung nach LNB Allungamenti terapeutici LNB Special stretch LNB |
| Sunday | 08.30 – 09.15 | 10.00 – ca. 12.30 | |
| 19.05. | Die Fünf Tibeter® I Cinque Tibetani® The Five Tibetans® | Kräuterwanderung am Vigijoch* Escursione alla ricerca delle erbe selv.* Herbal excursion on monte San Vigilio * | |

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**