

Bikeacademy

Lana



Wochenprogramm

15.04.2018 bis 21.04.2018

E-Mountainbike - Woche

APRIL

14. - 21.
E-BIKE-WOCHE

Mi, 18.	(E-)MTB	10-13 Uhr
Sa, 21.	(E-)MTB	10-13 Uhr
Mo, 23.	(E-)MTB	10-15 Uhr
Di, 24.	Fahrtechnik (E-)MTB	10-13 Uhr 14-17 Uhr
Mi, 25.	(E-)MTB Rennrad	10-13 Uhr 14-17 Uhr
Do, 26.	(E-)MTB	10-16 Uhr
Fr, 27.	(E-)MTB	10-15 Uhr



rot: Fortgeschritten - Köhner
Strecke mit Hindernissen in Kombination, größeren Wurzeln und Steinen, häufig nicht verfestigter Boden mit Stufen, flachen Treppen und engeren Kurven, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70%.

orange: (Leicht) Fortgeschritten
Strecke mit bereits kleineren Hindernissen, Untergrund teilweise auch nicht verfestigt. Gefälle bis maximal 40%.
Rennrad: mittlere konditionelle Schwierigkeit

grün: Anfänger/Leicht Fortgeschritten
Streckenverlauf mit keinen besonderen Schwierigkeiten (flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter). Gefälle des Weges leicht bis mäßig, Kurven weitläufig.



TREFFPUNKT:
Lana, Meranerstraße 3, SS38-Bike-Lana

TREFFZEIT:
15 min vor Tourenstart; bei Ausleihe 30 min vorher.

TOUR BUCHEN:
über Handy/WhatsApp oder E-mail.
an der Rezeption für unsere Partnerbetriebe!

PREIS:
40 € Ganztagestour/Fahrtechniktraining, 25 € Halbtagestour
für unsere Partner gelten abweichende Preise!

Voll funktionsfähiges Fahrrad und Helm sind Pflicht!

Unsere Essenszeiten im „garten der genüsse“:

Frühstücksbuffet: von 7.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Salatbuffet: von 13.00 Uhr bis 14.45 Uhr

Kuchenbuffet an der Bar: von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Abendessen: von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Familie Theiner und alle Mitarbeiter von theiner's garten
wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt!

Montag, 16.04.

- 08:30 **Fit in den Tag mit Taulaufen:** zum Aktivieren, Einwärmen und Entspannen – Kontakt mit dem Boden erdet
Dauer: ca. 20 Min.
Treffpunkt: Rezeption beim Wellnessbereich
- 11:00 **Hausführung** mit Herrn Theiner Treffpunkt: Rezeption
- 13:50-16:00 ****Die Natur ist Kraft, die Ruhe schafft**
Wanderung durch die Frühlingsnatur
- 16:00 **Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock**
- 18:30 **Familie Theiner lädt zum Aperitif an der Bar**

Dienstag, 17.04.

- 08:30 **Fit in den Tag mit Morgengymnastik** im Fitnessraum im 3. Stock
Dauer ca. 20 Min.
- 09:30 ****Geführte Wanderung mit Herrn Theiner über den Algunder Waalweg & Tappeinerweg**
Leichte, großteils ebene Wanderung.
Gehzeit: ca. 4,5 Std.
Rückkehr: ca. 16:00 Uhr
- 18:15 **Aufguss** in der finnischen Sauna

Mittwoch, 18.04.

- 08:30 **Fit in den Tag mit Wassertreten:** zum Aktivieren und zur Steigerung des Immunsystems – mit voller Kraft in den Alltag zurück
Dauer: ca. 20 Min.
Treffpunkt: Rezeption beim Wellnessbereich
- 10:00 – 13:00 (E-)MTB-Tour – Zusatzprogramm zur Tourenwoche: Wasserfall Fragsburg**
Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana
- 16:00 **Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock**
- 16:30-18:30 **Spargelkochkurs für Jedermann in Nals**
- 18:15 **Aufguss** in der finnischen Sauna

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



****Veranstaltungen im Rahmen der Veranstaltung Balance – mit Anmeldung am Vortag & Teilnahmegebühr**

Donnerstag, 19.04.

- 08:30 **Fit in den Tag mit Pilates** im Fitnessraum im 3. Stock
Dauer ca. 50 Min.
- 10:00 ****Geführte Wanderung mit Herr Theiner: Burgstaller Höferunde**
Von Burgstall wandern wir zuerst über den Graf-Volmar-Weg und dann etwas steil aufwärts zum Sinicher Köpfl und weiter zum Hecherhof und zum Wieslerhof, wo wir zu Mittag einkehren. Zurück nach Burgstall steigen wir über einen steilen Waldweg ab. Unterwegs kommen wir an einer üppig blühenden Narzissenwiese vorbei.
Höhenunterschied: ca. 450 m Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
- 18:15 **Aufguss** in der finnischen Sauna
- Ab 20:00 **Livemusik an der Bar**

Freitag, 20.04.

- 08:30 **Fit in den Tag: Kurz und Knackig** allgemeine Muskelkräftigung – Aufrechte Haltung = allgemeines Wohlbefinden
Dauer ca. 20 Min. Treffpunkt: Fitnessraum im 3. Stock
- 14:00 **Blütenspaziergang am Bergerhof**
- 15:00-16:30 ****Geführte Tour nach St. Hippolyt:**
Auf den Spuren der Geschichte
- 18:15 **Spezialaufguss** mit Stefan Hütter in der finnischen Sauna

Samstag, 21.04

- 08:30 **Fit in den Tag mit Wassergymnastik** im Hallenbad:
ausdauerfördernd und entschlackend – das Element Wasser erleichtert
Dauer ca. 20 Min.
- 10:00-13:00(E-)MTB Tour - Zusatzprogramm zur Tourenwoche: ins Mittelgebirge**
Treffpunkt : Bikeacademy Oberlana
- ab 18:15 **Schönheitsritual im Dampfbad**
Eine Reinigungszeremonie im Dampfbad (45 °C), die Körper, Geist und Seele anregt: Nach dem entschlackenden Meersalzpeeling tragen Sie sich (gegenseitig oder alleine) ausgewählte Heilerde, Algen und Fangopackungen (Schlamm) auf. Anmeldung an der Rezeption am selben Tag bis 12:00 Uhr - ca. 20 Min
15 € pro Person

Wetterbedingte Änderungen möglich

** Anmeldung bis am Vortag bis 12.00 Uhr an der Rezeption

* Es sind 9 Plätze in unseren beiden Mercedes B-Electric frei.

Die zusätzlichen Teilnehmer bilden Fahrgemeinschaften.