

# Bikeacademy Lana



## Wochenprogramm

### Dolomiten-Wanderwoche

08.07.2018 – 14.07.2018



#### BIKE-HIGHLIGHTS 2018

##### E-BIKE



06.10. - 13.10.18

Panoramatouren  
Fahrtechnik on Tour



21. Juli &  
25. August  
"Sunnenaufgong" -  
Tour

##### WOMEN'S CAMP



13.10. - 20.10.18

Biken ohne Stress  
Fahrtechnik und Touren  
Immer mit guter Stimmung

#### TÄGLICHE TAGESTOUREN



**Teilnahmegebühr für die Gäste  
von theiner's garten:**

€ 20,00/Person für eine Ganztagestour  
€ 10,00/Person für eine Halbtagestour

##### Treffpunkt:

Lana, Meranerstraße 3, SS38-Bike-Lana

##### Treffzeit:

15 Minuten vor Tourenstart; bei Ausleihe  
30 Minuten vorher.

##### Tour buchen:

Direkt an unserer Rezeption.

**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 ca. 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, 09.07.

08.30-08.50	<b>Fit in den Tag mit Taulaufen:</b> zum Aktivieren, Einwärmen und Entspannen – Kontakt mit dem Boden erdet Treffpunkt: Rezeption im Wellnessbereich
08.00	<b>**Geführte Wanderung mit Herrn Theiner: Latemarrunde</b> Wir fahren nach Obereggen (Fahrzeit ca. 45. Min) und mit dem Sessellift nach Oberholz (ca. 2.100 m). Von hier steigen wir steil durch das Kar zwischen den Türmen des Latemar auf zur Gamstalscharte und weiter durch Felstürme und Kare zur Latemarrunde 2.671 m. Um die Südseite der Latemargruppe schließt sich unsere Rundwanderung zurück zur Bergstation des Sessellifts. Die Tour ist anspruchsvoll und verlangt Trittsicherheit und gute Wanderschuhe. Höhenunterschied: ca. 700m    Gehzeit ca. 5,5 St.    Rückkehr ca. 17:30
10.00-16.00	<b>(E-)MTB-Familytour – Vigiljoch - Anfänger/ Leicht Fortgeschrittenen-Tour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
10.00-16.00	<b>(E-)MTB-Tour – Vigiljoch - (Leicht) Fortgeschrittenen-Tour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
17.00-18.00	<b>Yogastunde</b> mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock
18.30	<b>Willkommens-Aperitif am Pool</b>

### Dienstag, 10.07.

08.30-08.50	<b>Fit in den Tag mit Morgengymnastik</b> im Fitnessraum im 3. Stock
09.00	<b>**Geführte Wanderung mit Herrn Theiner im Rosengartengebiet:</b> Wir fahren übers Eggental zum Karerpass und weiter zum Niglerpass. Von hier durch schattige Wälder in leichtem Auf und Ab bis zur Hagner Alm, wo wir mit herrlicher Aussicht auf die bizarren Dolomitenfelsen von Latemar, Rosengarten und Vajolettürmen Mittagsrast halten. Für die Kinder befindet sich hier ein schöner Spielplatz. Über einen Rundweg geht es dann zurück zum Ausgangspunkt. Leichte Wanderung, auch für gehtüchtigte Kinder ab 6 Jahren geeignet. Reine Gehzeit: ca. 3,5 Stunden    Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
10.00-13.00	<b>(E-)MTB-Fahrtechnik</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
10.00-16.00	<b>(E-)MTB-Tour – Ulten – Fortgeschrittenen/ Könnertour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
14.00-18.00	<b>(E-)MTB-Tour – Mittelgebirge Lana – Leicht Fortgeschrittenen-Tour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
18.15	<b>Aufguss</b> in der finnischen Sauna

### Mittwoch, 11.07.

08.30-08.50	<b>Fit in den Tag mit Wassertreten:</b> zum Aktivieren und zur Steigerung des Immunsystems – mit voller Kraft in den Alltag zurück Treffpunkt: Rezeption beim Wellnessbereich
10.00-16.00	<b>(E-)MTB-Tour – Alpin 1 – Fortgeschrittenen/ Könnertour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
10.00-13.00	<b>(E-)MTB-Tour – Fahrradtechnik Kids – Anfänger/ Leicht Fortgeschrittenen-Tour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
10.00-15.00	<b>**Rennradtour mit Stefan Hütter: Tschöggelberggrunde Gargazon-Terlan-Mölten-Vöran-Hafling-Meran-Gargazon 80 km 1.500 Höhenmeter</b>
10.30-12.30	<b>**Wanderung zum Kröllturm mit leichten Yoga- und Atemübungen mit Gabriele Maichel</b> Bei Regenwetter findet alternativ eine Yoga-Stunde im Fitnessraum statt.
18.15	<b>Aufguss</b> in der finnischen Sauna

### Donnerstag, 12.07.

08.30-09.20	<b>Fit in den Tag mit Pilates</b> Treffpunkt: Fitnessraum im 3. Stock
08.30	<b>Geführte leichte Klettertour auf die große Cirspitze (2.592m)</b> mit herrlicher Aussicht auf die umstehenden Dolomitengipfel: Wir fahren ins Grödental bis Wolkenstein und mit der Gondelbahn nach Dantercepias (2.298m). Von hier kurz hinauf zum Einstieg des Klettersteiges. Der Aufstieg ist mit Drahtseilen gesichert und erfordert nicht unbedingt Klettersteigausrüstung, wohl aber Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Abstieg wie Aufstieg. Die Tour findet nur bei günstigem Wetter statt. Rückkehr ca.: 16:30 Uhr
09.30-16.00	<b>(E-)MTB-Tour – Hafling Familytour – Anfänger/ Leicht Fortgeschrittenen-Tour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
09.30-16.00	<b>(E-)MTB-Tour – Stoanerne Mandln – Fortgeschrittenen/ Könnertour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
18.15	<b>Aufguss</b> in der finnischen Sauna
ab 20.00	<b>Strudelbuffet auf der Terrasse</b> umrahmt vom Trio ‚Pseirer Power‘

### Freitag, 13.07.

08.30-08.50	<b>Fit in den Tag: Kurz und Knackig</b> allgemeine Muskelkräftigung – Aufrechte Haltung = allgemeines Wohlbefinden    Treffpunkt: Fitnessraum im 3. Stock
10.00-16.00	<b>(E-)MTB-Tour – Alpin 2 – Fortgeschrittenen/ Könnertour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
10.00-13.00	<b>(E-)MTB-Tourtechnik – (Leicht) Fortgeschrittenen-Tour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
14.00	<b>Spaziergang am Bergerhof</b> mit Einführung in die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise und Besuch der Hofbrennerei Treffpunkt: Rezeption
14.00-18.00	<b>(E-)MTB-Tour – Mittelgebirge 2 – (Leicht) Fortgeschrittenen-Tour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
18.15	<b>Spezialaufguss mit Stefan Hütter in der finnischen Sauna</b>

### Samstag, 14.07.

08.30-08.50	<b>Fit in den Tag mit Wassergymnastik</b> im Hallenbad: ausdauerfördernd und entschlackend – das Element Wasser erleichtert.
18.15 - 18.35	<b>Schönheitsritual im Dampfbad</b> 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

## Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

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

