

# Bikeacademy Lana



## Wochenprogramm

10.06.2018 – 16.06.2018



### BIKE-HIGHLIGHTS 2018

#### E-BIKE



06.10. - 13.10.18

Panoramatouren  
Fahrtechnik on Tour



23. Juni  
Sellaronda Bike Day



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 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, 11.06.

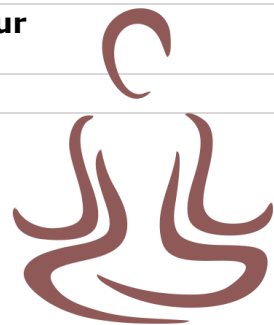
8.30-08.50	<b>Fit in den Tag mit Taulaufen:</b> zum Aktivieren, Einwärmen und Entspannen – Kontakt mit dem Boden erdet Treffpunkt: Rezeption im Wellnessbereich
08.30	<b>**Geführte Gipfeltour mit Herrn Theiner auf den Hirzer, mit 2.781 m höchster Gipfel der Sarntaler Alpen:</b> Wir fahren mit der Seilbahn von Saltaus auf Klammeben (1.976 m). Von hier zuerst über Almwiesen und Bergweiden, später über Felsen und Steinplatten hinauf zu der Oberen Scharte und weiter zum Gipfel. Zurück auf den Aufstiegsweg. Anspruchsvolle Wanderung die Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Ausdauer verlangt. Die Wanderung kann nur bei schönem Wetter gemacht werden. Ansonsten machen wir eine Almen-Rund-Wanderung (3- 4 Stunden). Gehzeit: ca. 6 Stunden Rückkehr: ca. 17.30 Uhr
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)
11.00	<b>Hausführung</b> Treffpunkt: Rezeption
17.00-18.00	<b>Yogastunde</b> mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock
18.30	<b>Familie Theiner lädt zum Aperitif an der Bar</b>

### Dienstag, 12.06.

08.30-08.50	<b>Fit in den Tag mit Morgengymnastik</b> im Fitnessraum im 3. Stock
08.30	<b>**Geführte Gipfelwanderung mit Herrn Theiner auf den Großen Mittag (2.422 m):</b> Wir fahren mit der Seilbahn auf Meran 2000 und wandern dann über das Misensteiner Joch und die Kesselberghütte hinauf bis zum Gipfel des Großen Mittag. Zurück über die Meraner Hütte zur Bergstation der Seilbahn. Die Wanderung bietet keine größeren Schwierigkeiten, ist aber lang und erfordert daher etwas Ausdauer Gehzeit: ca. 6 Stunden Höhenmeter: 550 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, 13.06.

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)
10.30-12.30	<b>**Wanderung zum Kröllturm mit leichten Yoga- und Atemübungen mit Gabriele Maichel</b> Bei Regenwetter findet alternativ eine Yoga-Stunde im Fitnessraum statt.
14.00-18.00	<b>Rennrad-Tour nach Kaltern – (Leicht) Fortgeschrittenen-Tour</b> Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
18.15	<b>Aufguss</b> in der finnischen Sauna



### Donnerstag, 14.06.

08.30-09.20	<b>Fit in den Tag mit Pilates</b> Treffpunkt: Fitnessraum im 3. Stock
09.15	<b>**Geführte Gipfeltour mit Herrn Theiner auf das Weißhorn (2.317 m) – Dolomiten:</b> Wir fahren zum Lavazèjoch zum Jochgrimm (ca. 1 Stunde) und steigen dann etwas steil durch Latschen und Dolomitgestein auf bis zum Gipfel des Weißhorn (2.317m) mit herrlicher Weitsicht. Abstieg über die Gurndin-Alm mit Einkehr. Wegen des kurzen (ca. 1 Stunde), abwechslungsreichen Aufstiegs und des beeindruckenden Gipfelerlebnisses auch für Familien mit einigermaßen getüchtigten Kindern (ab ca. 10 Jahren) geeignet. Gehzeit: ca. 3 Stunden Höhenunterschied: ca. 350m 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)
17.00-18.00	<b>Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock</b>
18.15	<b>Aufguss</b> in der finnischen Sauna
Ab 20:00	<b>Strudelbuffet auf der Terrasse</b> umrahmt vom Trio „Pseirer Power“

### Freitag, 15.06.

08.30-09.30	<b>Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock</b>
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</b> mit Stefan Hütter in der finnischen Sauna

### Samstag, 16.06.

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

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

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

