

# Bikeacademy

## Lana



MAI		
Mo, 14.	(E-)MTB	10-16 Uhr
Di, 15.	Tourtechnik Rennrad	10-13 Uhr 14-17 Uhr
Mi, 16.	(E-)MTB	10-16 Uhr
Do, 17.	(E-)MTB	10-16 Uhr
Fr, 18.	(E-)MTB	10-15 Uhr



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

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



**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!

**Voll funktionsfähiges Fahrrad und Helm sind Pflicht!**

## Wochenprogramm

14.05.2018 – 20.05.2018

### Frühlingswander- & Yoga-Woche

#### 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, 14.05.

- 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
- 09:15 **\*\*Wanderung mit Bergführer Robert Erb: Graf Volkmar Weg**  
Von der Talstation der Vöraner Seilbahn steigen wir auf zum Graf-Volkmar-Weg, der die Grenze zwischen Weinbergen und dem typischen Steineichen-Wald bildet, zur Burgstaller Kirche. Der Wanderweg führt in Serpentina durch den niederen Eichenwald zum Wieslerhof und weiter vorbei am Koflerhof zum Hecherhof, wo wir auf der Terrasse, mit Blick auf Lana und seine Umgebung, eine Mittagspause halten. Abstieg vorbei an Bauernhöfen über einen Waldweg nach Burgstall.  
Gehzeit: 3 Stunden  
Höhenmeter: 350 m
- 10:00-16:00 **(E-) MTB Tour - Stoaner Mandln - Fortgeschrittene-Köner-Tour**  
Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
- 17:00 **Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock**
- 18:30 **Familie Theiner lädt zum Aperitif auf der Barterrasse**

## Dienstag, 15.05.

- 08:30 **Fit in den Tag mit Morgengymnastik** im Fitnessraum im 3. Stock Dauer ca. 20 Min.
- 09:30 **\*\* Geführte Wanderung mit Herrn Theiner: Eppaner Burgenwanderung**  
Wir fahren zum idyllischen Weindorf Missian und wandern dann zuerst durch Weinberge und später durch Wald und Schluchten zu den Schlössern Boymont (herrliche Aussicht vom Burgfirst) und Hocheppan (mit Einkehr in der Burgschenke und Besichtigung des einmaligen Freskenzyklus in der Burgkappelle) in einem Rundwanderweg zurück nach Missian.  
Mittelschwere Wanderung – gutes Schuhwerk erforderlich.  
Gehzeit: ca. 3 Stunden Rückkehr: ca. 16.00
- 10:00-13:00 **Fahrtechnik on Tour – (Leicht) Fortgeschritten**  
Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
- 14:00-17:00 **Rennrad-Tour – Kaltern – (Leicht) Fortgeschritten**  
Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
- 18:15 **Aufguss** in der finnischen Sauna

## Mittwoch, 16.05.

- 08:30 **Fit in den Tag mit Pilates** im Fitnessraum im 3. Stock Dauer ca. 50 Min.
- 09:15 **\*\* Wanderung mit Bergführer Robert Erb: Kalterer Höhenweg - Gummererhof**  
Von St. Anton steigen wir über einen Forstweg mäßig steil auf zum Traminer Höhenweg und folgen diesem mit schönen Ausblicken auf die Dolomiten und den Kalterer See bis zum Gummererhof. Nach einer Einkehr folgt die Rückkehr über Altenburg nach St. Anton/Kaltern. Gehzeit: ca. 4 Stunden  
Höhenmeter: 450 m
- 10:00-16:00 **(E-)MTB Tour – Rosszahn – Fortgeschritten-Köner-Tour**  
Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
- 10:30 **\*\*Wanderung zum Kröllturm mit leichten Yoga- und Atemübungen mit Gabriele Maichel** Dauer: ca. 2 Stunden  
Bei Regenwetter findet alternativ eine Yoga-Stunde im Fitnessraum statt.
- 18:15 **Aufguss** in der finnischen Sauna

## 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.

## Donnerstag, 17.05.

- 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
- 10:00-16:00 **(E-) MTB Tour - Apollonia – (Leicht) Fortgeschritten**  
Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
- 10:00 **\*\* Geführte Wanderung mit Herrn Theiner: Rastenbachklamm**  
Wir fahren bis Kaltern-Altenburg und steigen dann durch das Bärenal ab bis zum Einstieg in die Klamm und über zahlreiche Stufen hinauf zur Kirchenruine St. Peter, einem Kraftplatz, der schon in der Steinzeit besiedelt war. Immer wieder öffnet sich uns ein herrlicher Blick auf den Kalterer See. Nach einer Einkehr in einem Landgasthaus geht es zurück zum Ausgangspunkt.  
Gehzeit: ca. 3 Stunden Gutes Schuhwerk erforderlich. Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
- 17:00 **Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock**
- 18:15 **Aufguss** in der finnischen Sauna
- Ab 20:00 **Livemusik mit dem Trio ‚Pseier Power‘ auf der Terrasse**

## Freitag, 18.05.

- 08:30 **Fit in den Tag: Kurz und Knackig** allgemeine Muskelkräftigung – Aufrechte Haltung = allgemeines Wohlbefinden Dauer ca. 20 Min.  
Treffpunkt: Fitnessraum im 3. Stock
- 09:15 **\*\* Wanderung mit Bergführer Robert Erb: Weg der 1000 Stufen**  
Mit der Texelseilbahn erreichen wir den Meraner Höhenweg beim Giggelberg. Der einzigartige Panoramaweg entlang des Vinschger Sonnenberges führt uns durch steppenähnliche Landschaft und einige Schluchten mit eigener Vegetation bis zur Seilbahn Unterstell. Rückfahrt mit dem Linienbus zur Texelseilbahn.  
Gehzeiten: ca. 4 Stunden Höhenmeter: ca. 500  
Extras: Seilbahn, Busfahrt
- 10:00-15:00 **(E-)MTB Tour – Burgstalleck – (Leicht) Fortgeschritten**  
Treffpunkt: Bikeacademy Oberlana (mit Anmeldung)
- 14:00 **Spaziergang am Bergerhof** Treffpunkt: Rezeption
- 17:00 **Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock**
- 18:15 **Spezialaufguss** mit Stefan Hütter in der finnischen Sauna

## Samstag, 19.05.

- 08:30 **Fit in den Tag mit Wassergymnastik** im Hallenbad: ausdauerfördernd und entschlackend – das Element Wasser erleichtert Dauer ca. 20 Min.
- 17:00 **Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock**
- 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

## Sonntag, 20.05.

- 08:30 **Yogastunde mit Gabriele Maichel im Fitnessraum im 3. Stock**

Kosten für den Wanderbus mit Robert Erb: € 4,00 pro Person  
Die Wanderung mit Robert Erb starten jeweils um 09.15 Uhr vom Tourismusbüro in Lana aus.  
Bitte gutes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz sowie ein Getränk mitbringen.