



# BEWEGEND INDIVIDUELL

Zeit für wertschätzende Begegnungen

## HIGHLIGHTS DER WOCHE

Mittwoch  
ab 10.00 Uhr

### Schneeschuhwanderung mit Stefan

Anmeldung an der Rezeption  
bis Dienstag 20.00 Uhr

Freitag  
ab 10.00 Uhr

### Schnupper-Skitour mit Stefan

Anmeldung an der Rezeption  
bis Donnerstag 20.00 Uhr



## SAMSTAG

09.00 – 09.45 Uhr

### Sportinfo

Sie haben Fragen zu den Themen Skifahren, Winterwandern & Fitness? Unsere Sportguides warten beim Sports Corner auf Sie!

ab 10.00 Uhr

### Skitag mit Stefan

Gemeinsam erkunden wir die Leoganger Skipisten. Dauer ca. 4- 5 Stunden Für sportliche und erfahrene Fahrer  
Anmeldung an der Rezeption bis Freitag 20.00 Uhr!

15.00 – 16.00 Uhr

### Funktionelles Training mit Bianca

Funktionelle Bewegungsformen sind Bewegungen unseres Alltags. Hier werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig bewegt  
Treffpunkt im Fit-Leo  
Anmeldung an der Rezeption bis Samstag 12.00 Uhr!

## SONNTAG

08.00 – 08.30 Uhr

### Morgen Yoga mit Sportconcierge Sabrina

im Bewegungsraum IM FÜNFTEN  
Anmeldung an der Rezeption bis Freitag 20.00 Uhr!

09.00 – 09.45 Uhr

### Sportinfo

Sie haben Fragen zu den Themen Skifahren, Winterwandern & Fitness? Unsere Sportguides warten beim Sports Corner auf Sie!

ab 10.00 Uhr

### Winterwanderung mit Stefan

Je nach Wetterlage entdecken Sie mit Stefan die Schönheit der unberührten Landschaft. Die Tour wird dem Können und der Ausdauer der Teilnehmer angepasst. Für nähere Informationen wenden Sie sich am Vortag bitte an Stefan  
Begrenzte Teilnehmerzahl!  
Anmeldung an der Rezeption bis Samstag 20.00 Uhr!

15.00 – 16.00 Uhr

### Qi Gong mit Bianca

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform  
Anmeldung an der Rezeption bis Sonntag 12.00 Uhr!

16.15 – 17.00 Uhr

### Stabilisations Training mit Sportconcierge Sabrina

im Bewegungsraum IM FÜNFTEN  
Anmeldung an der Rezeption bis Sonntag 12.00 Uhr!

### Kinderkino

täglich  
ab 20.00 Uhr  
im Seminarraum

**Beispiel-Programm  
Winter 2020/21**



# MONTAG

# DIENSTAG

# MITTWOCH

# DONNERSTAG

# FREITAG



## 07.30 – 08.00 Uhr **Aquagymnastik mit Bianca**

Treffpunkt beim Pool  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Sonntag 20.00 Uhr!*

## 09.00 – 09.45 Uhr **Sportinfo**

Sie haben Fragen zu den Themen  
Skifahren, Winterwandern & Fitness?  
Unsere Sportguides warten  
beim Sports Corner auf Sie!

## ab 10.00 Uhr **Winterwanderung und Rodeln mit Stefan**

Wanderung zum Berggasthof Biberg in  
Saalfelden und anschließende Abfahrt mit dem  
Rodel. Gutes Schuhwerk erforderlich!  
Dauer ca. 3 Stunden  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Montag 09.00 Uhr!*

## ab 16.00 Uhr **Schneeschuhwanderung zur Reiteralm mit Stefan**

Entdecken Sie mit den Schneeschuhen die  
Winterlandschaft in Leogang und genießen Sie  
bei der Dämmerung einen heißen Glühwein auf  
der Reiteralm.  
Dauer ca. 2 Stunden  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Montag 09.00 Uhr!*

## 08.00 – 12.00 Uhr **Vital- und Energiecheck**

Kostenlos mit Herrn Doringe  
in unserem Seminarraum  
pro Person je 20 min  
*Anmeldung bis Montag 20.00 Uhr  
an der Rezeption!*

## 09.00 – 09.45 Uhr **Sportinfo**

Sie haben Fragen zu den Themen  
Skifahren, Winterwandern & Fitness?  
Unsere Sportguides warten  
beim Sports Corner auf Sie!

## ab 10.00 Uhr **Skifahren für Genießer mit Stefan**

Dauer ca. 3 Stunden  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Montag 09.00 Uhr!*

## 14.00 – 15.00 Uhr **Stretching mit Sabrina**

Hier können sich „verklebte“ Faszien  
lösen und der Stoffwechsel wird  
angeregt, die Leistungsfähigkeit wird  
gesteigert.  
Treffpunkt: Wellnessbereich IM  
FÜNFTEN  
*Anmeldung an der Rezeption!*

ab 19.00 Uhr  
**WINE and DINE**  
Genießen Sie eine tolle  
Weinbegleitung zum Abendessen!  
Euro 20,00 pro Person  
*Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr  
an der Rezeption!*

## 07.30 – 08.30 Uhr **Morgengymnastik mit Bianca**

im Bewegungsraum IM FÜNFTEN  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Donnerstag 20.00 Uhr!*

## 09.00 – 09.45 Uhr **Sportinfo**

Sie haben Fragen zu den Themen  
Skifahren, Winterwandern & Fitness?  
Unsere Sportguides warten  
beim Sports Corner auf Sie!

## ab 10.00 Uhr **Schneeschuhwanderung mit Stefan**

Entdecken Sie mit Stefan die Schönheit  
der unberührten Schneelandschaft. Die  
Tour wird dem Können und der  
Ausdauer der Teilnehmer angepasst.  
Begrenzte Teilnehmerzahl!  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Dienstag 20.00 Uhr!*

## ab 13.00 Uhr **Winterwanderung zur Abergalm mit Stefan**

Winterwanderung durch's malerische  
Schwarzleotal zu unserer Abergalm.  
Geeignet für die ganze Familie.  
Gutes Schuhwerk erforderlich!  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Dienstag 20.00 Uhr!*

## 16.15 – 17.00 Uhr **Cool down Yoga mit Sportguide Sabrina**

im Bewegungsraum IM FÜNFTEN  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Samstag 12.00 Uhr!*

07.30 – 08.30 Uhr  
**Warm up Yoga  
mit Sportguide Sabrina**  
im Bewegungsraum IM FÜNFTEN  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Mittwoch 20.00 Uhr!*

09.00 – 09.45 Uhr  
**Sportinfo**  
Sie haben Fragen zu den Themen  
Skifahren, Winterwandern & Fitness?  
Unsere Sportguides warten  
beim Sports Corner auf Sie!

## ab 10.00 Uhr **Winterwanderung mit Stefan zu den Grießner Almen**

Etwas anspruchsvollere  
Winterwanderung in die unberührte  
Natur der Grießner Almen. Gute  
Grundkondition und feste  
Wanderschuhe erforderlich.  
Dauer: ca. 4 - 5 Stunden  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Mittwoch 20.00 Uhr!*

## 16.15 – 17.00 Uhr **Funktionelles Training mit Bianca**

Treffpunkt im FIT-LEO  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Donnerstag 12.00 Uhr!*

07.30 – 08.30 Uhr  
**Aktiver Start in den Tag  
mit Sportguide Sabrina**  
im Bewegungsraum IM FÜNFTEN  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Donnerstag 20.00 Uhr!*

09.00 – 09.45 Uhr  
**Sportinfo**  
Sie haben Fragen zu den Themen  
Skifahren, Winterwandern & Fitness?  
Unsere Sportguides warten  
beim Sports Corner auf Sie!

ab 10.00 Uhr  
**Schnupper-Skitour  
mit Stefan**  
Sie wollten sich schon immer mal an einer  
Skitour versuchen? Unser Skiguide Stefan  
nimmt Sie mit auf eine Schnupper-Skitour  
mit Abfahrt über die Piste. Leihmaterial  
gibt es gegenüber bei Sport Mitterer.  
Begrenzte Teilnehmerzahl!  
*Anmeldung an der Rezeption  
bis Donnerstag 20.00 Uhr!*

15.00 – 16.00 Uhr  
**Wirbensäulengymnastik  
mit Sabrina**  
Treffpunkt im FIT-LEO  
*Anmeldung an der Rezeption!*