

# CLUB WEEKS PROGRAM

FALKENSTEINER HOTEL CRISTALLO  
22-27 JUNE 2026

MONDAY, 22 JUNE	TUESDAY, 23 JUNE	WEDNESDAY, 24 JUNE	THURSDAY, 25 JUNE	FRIDAY, 26 JUNE	SATURDAY, 27 JUNE
10 am <b>Family Hike to Gamskogelhütte</b>	8 am <b>Yogaflow:</b> Begin the day with sun salutations	10 am <b>Family Hike to Pöllatal</b>	9 am <b>Yogaflow:</b> Begin the day with sun salutations	10 am Family Hike to Pritzhütte	8 am <b>Yogaflow:</b> Begin the day with sun salutations
10:15 am <b>Hula-Hoop Workout:</b> We roll the tyres and turn them into a workout.  <i>Beginners welcome!</i>		10:15 am <b>Balance &amp; Stability</b> Functional, unstable training for good balance, greater stability and a strong core		10:15 am <b>Core &amp; Back Intensive:</b> Targeted training for core and back	
4 pm <b>Back Fitness &amp; Mobility:</b> Strength and ease for your spine	4 pm <b>Fit with resistance bands:</b> A full-body workout  5 pm <b>Stretch &amp; Relax</b> Ease into the evening	4 pm <b>YIN YOGA:</b> Yin Yoga is a calm and gentle style of yoga, relaxing body and mind and helping you slow down.	4 pm <b>Hula-Hoop Workout:</b> We roll the tyres and turn them into a workout.  <i>Beginners welcome!</i>	4 pm <b>Fascinating Workout*:</b> A flowing, dynamic fascia workout in continuous flow, combining strength, flexibility and ease	5 pm <b>Stretch &amp; Relax:</b> Ease into the evening

Program changes may be made due to weather conditions. We kindly ask for registration at least 14 days prior to arrival.

# CLUBWOCHEN PROGRAMM

FALKENSTEINER HOTEL CRISTALLO  
22.-27. JUNI 2026

MONTAG, 22.6.26	DIENSTAG, 23.6.26	MITTWOCH, 24.6.26	DONNERSTAG, 25.6.26	FREITAG, 26.6.26	SAMSTAG, 27.6.26
10 Uhr <b>Familienwanderung zur Gamskogelhütte</b>	8 Uhr <b>Yogaflow:</b> mit Sonnengrüßen den Tag beginnen	10 Uhr <b>Familienwanderung ins Pöllatal</b>	9 Uhr <b>Yogaflow:</b> mit Sonnengrüßen den Tag beginnen	10 Uhr <b>Familienwanderung zur Pritzhütte</b>	8 Uhr <b>Yogaflow:</b> mit Sonnengrüßen den Tag beginnen
10.15 Uhr <b>Hula-Hoop Workout:</b> Wir lassen die Reifen kreifen und nutzen den Reifen für das Workout.  <i>Auch für Einsteiger geeignet</i>		10.15 Uhr <b>Balance &amp; Stability:</b> Funktionelles, instabiles Training für ein gutes Gleichgewicht, mehr Balance und eine starke Körpermitte		10.15 Uhr <b>Bauch &amp; Rücken Intensiv:</b> gezieltes Training für Bauch & Rücken	
16 Uhr <b>Rückenfit &amp; Mobility:</b> Kraft und Beweglichkeit für deine Wirbelsäule	16 Uhr <b>Fit mit Theraband:</b> Ganzkörper-Workout mit dem Theraband  17 Uhr <b>Stretch &amp; Relax:</b> Entspannt in den Abend	16 Uhr <b>YIN YOGA:</b> Yin Yoga ist ein ruhiger und sanfter Yogastil, entspannt Körper und Geist und lässt dich zur Ruhe kommen	16 Uhr <b>Hula-Hoop Workout:</b> Wir lassen die Reifen kreifen und nutzen den Reifen für das Workout.  <i>Auch für Einsteiger geeignet</i>	16 Uhr <b>Faszi(e)nierendes Workout*:</b> Ein fließendes, bewegtes Faszientraining im Flow, das Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit verbindet	17 Uhr <b>Stretch &amp; Relax:</b> Entspannt in den Abend

Programmänderungen sind witterungsbedingt möglich. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Anreise.