

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 Family Hike to Gamskogelhütte	8 am Yogaflow: Begin the day with sun salutations	10 am Family Hike to Pöllatal	9 am Yogaflow: Begin the day with sun salutations	10 am Family Hike to Pritzhütte	8 am Yogaflow: Begin the day with sun salutations
10:15 am Hula-Hoop Workout: We roll the tyres and turn them into a workout. <i>Beginners welcome!</i>		10:15 am Balance & Stability Functional, unstable training for good balance, greater stability and a strong core		10:15 am Core & Back Intensive: Targeted training for core and back	
4 pm Back Fitness & Mobility: Strength and ease for your spine	4 pm Fit with resistance bands: A full-body workout 5 pm Stretch & Relax Ease into the evening	4 pm YIN YOGA: Yin Yoga is a calm and gentle style of yoga, relaxing body and mind and helping you slow down.	4 pm Hula-Hoop Workout: We roll the tyres and turn them into a workout. <i>Beginners welcome!</i>	4 pm Fascinating Workout®: A flowing, dynamic fascia workout in continuous flow, combining strength, flexibility and ease	5 pm Stretch & Relax: 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 Familienwanderung zur Gamskogelhütte	8 Uhr Yogaflow: mit Sonnengrüßen den Tag beginnen	10 Uhr Familienwanderung ins Pöllatal	9 Uhr Yogaflow: mit Sonnengrüßen den Tag beginnen	10 Uhr Familienwanderung zur Pritzhütte	8 Uhr Yogaflow: mit Sonnengrüßen den Tag beginnen
10.15 Uhr Hula-Hoop Workout: Wir lassen die Reifen kreißen und nutzen den Reifen für das Workout. <i>Auch für Einsteiger geeignet</i>		10.15 Uhr Balance & Stability: Funktionelles, instabiles Training für ein gutes Gleichgewicht, mehr Balance und eine starke Körpermitte		10.15 Uhr Bauch & Rücken Intensiv: gezieltes Training für Bauch & Rücken	
16 Uhr Rückenfit & Mobility: Kraft und Beweglichkeit für deine Wirbelsäule	16 Uhr Fit mit Theraband: Ganzkörper-Workout mit dem Theraband	16 Uhr YIN YOGA: Yin Yoga ist ein ruhiger und sanfter Yogastil, entspannt Körper und Geist und lässt dich zur Ruhe kommen	16 Uhr Hula-Hoop Workout: Wir lassen die Reifen kreißen und nutzen den Reifen für das Workout. <i>Auch für Einsteiger geeignet</i>	16 Uhr Faszi(e)nierendes Workout®: Ein fließendes, bewegtes Faszientraining im Flow, das Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit verbindet	17 Uhr Stretch & Relax: Entspannt in den Abend

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