



DOLOMITENGOLF

HOTEL & SPA

★★★★ SUPERIOR

Wochenprogramm für die Woche

13.02.2023 bis 19.02.2023

Montag, 13. Februar 2023

08:15 Uhr bis 09:00 Uhr Entspannt in den Tag mit Yoga im Dolomitengolf Hotel & Spa

Treffpunkt: in der Lobby hinten vor dem Wellnessbereich

- Einführung mit einer Atemübung
- Abschluss Endentspannung



09:30 Uhr – Schneeschuhwanderung mit Herbert

Freuen Sie sich auf eine herrliche Tour durch die verschneite Winterlandschaft und erfahren Sie einiges über die Wildtiere der Umgebung.

Feste Schuhe, warme Winterkleidung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Anmeldung bitte bis Sonntag, 18:00 Uhr an der Rezeption

Teilnehmerzahl: mind. 4 Personen; Kostenbeitrag: € 25,00 pro Person

Treffpunkt 09.30 Uhr Rezeption Hotel & Spa

Langlauf-Schnupperkurs für Anfänger (Klassik)

von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

(10:45 Uhr Treffpunkt an der Rezeption – Materialausgabe)

Heute stehen Ihnen unsere bestens ausgebildeten LL Trainer - direkt auf der hauseigenen Loipe - für Training zur Verfügung.

Ideale Gruppengröße zum Erlernen dieses gesunden Sports sind max. 6 Personen.

Kosten: € 25,00 pro Person/Einheit für das Training

Kosten: € 12,00 pro Tag für die LL Ausrüstung

Nähere Informationen erhalten Sie an der Rezeption – **Anmeldungen bis Sonntag, 18:00 Uhr.**

15:00 Uhr Saunaaufguss mit unserem Therapeuten André



Dienstag, 14. Februar 2023

10:30 Uhr Aqua Fitness im Hallenbad

Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert, wodurch die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gesteigert werden.

Auftrieb und Wasserwiderstand sorgen für Gelenkentlastung.

Treffpunkt ist um 10.30 Uhr im Hallenbad, Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Langlauf-Schnupperkurs für Anfänger (Klassik)

von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

(13:15 Treffpunkt an der Rezeption – Materialausgabe)

Heute stehen Ihnen unsere bestens ausgebildeten LL Trainer - direkt auf der hauseigenen Loipe - für Training zur Verfügung.

Ideale Gruppengröße zum Erlernen dieses gesunden Sports sind max. 6 Personen.



Kosten: € 25,00 pro Person/Einheit für das Training

Kosten: € 12,00 pro Tag für die LL Ausrüstung

Nähere Informationen erhalten Sie an der Rezeption – **Anmeldungen bis Montag, 18:00 Uhr.**

Mittwoch, 15. Februar 2023

07:15 Uhr bis 08:00 Uhr Entspannt in den Tag mit Yoga im Dolomitengolf Hotel & Spa

Treffpunkt: in der Lobby hinten vor dem Wellnessbereich

Aktivieren Sie Ihre Abwehrkräfte mit Entspannungselementen aus dem Yoga!“



Langlauf-Schnupperkurs für Anfänger (Klassik)

von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

(10:45 Uhr Treffpunkt an der Rezeption – Materialausgabe)

Heute stehen Ihnen unsere bestens ausgebildeten LL Trainer - direkt auf der hauseigenen Loipe - für Training zur Verfügung.

Ideale Gruppengröße zum Erlernen dieses gesunden Sports sind max. 6 Personen.

Kosten: € 25,00 pro Person/Einheit für das Training

Kosten: € 12,00 pro Tag für die LL Ausrüstung

Nähere Informationen erhalten Sie an der Rezeption – **Anmeldungen bis Dienstag, 18:00 Uhr.**

14:00 Uhr Saunaaufguss mit unserem Therapeuten André.



21:00 Uhr – Weinverkostung im Kaminzimmer

Sie verkosten edle Tropfen und erhalten zahlreiche Informationen rund um das nationale und internationale Angebot unserer Weinkarte. Kostenbeitrag: € 30,00 / pro Person.

Anmeldung bis 12:00 Uhr an der Rezeption.

Donnerstag, 16. Februar 2023

10:30 Uhr Stretchen

Treffpunkt ist im kleinen Seminarraum (Anmeldung nicht erforderlich)

Dehnen und Stretchen einzelner Muskelgruppen über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden, diese werden statisch gehalten. Durch regelmäßiges Stretchen wird die Muskulatur elastisch und geschmeidig, Gelenke werden beweglich gehalten. Dient der Verletzungsvorbeugung und wirkt beruhigend und entkrampfend.

Langlauf-Schnupperkurs für Anfänger (Klassik)

von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

(13:15 Treffpunkt an der Rezeption – Materialausgabe)

Heute stehen Ihnen unsere bestens ausgebildeten LL Trainer - direkt auf der hauseigenen Loipe - für Training zur Verfügung.

Ideale Gruppengröße zum Erlernen dieses gesunden Sports sind max. 6 Personen.

Kosten: € 25,00 pro Person/Einheit für das Training

Kosten: € 12,00 pro Tag für die LL Ausrüstung

Nähere Informationen erhalten Sie an der Rezeption – **Anmeldungen bis Mittwoch, 18:00 Uhr.**

21:00 Uhr Live Musik mit den „Kleinstadthelden“ an der Hotelbar

Freuen Sie sich auf einen musikalischen Ausklang des Tages mit einem schönen Glas Wein.

Freitag, 17. Februar 2023

09:30 Uhr – Schneeschuhwanderung mit Herbert

Freuen Sie sich auf eine herrliche Tour durch die verschneite Winterlandschaft und erfahren Sie einiges über die Wildtiere der Umgebung.

Feste Schuhe, warme Winterkleidung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Anmeldung bitte bis Donnerstag, 18:00 Uhr an der Rezeption

Teilnehmerzahl: mind. 4 Personen; Kostenbeitrag: € 25,00 pro Person

Treffpunkt 09:30 Uhr Rezeption Hotel & Spa

10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Treffpunkt ist im kleinen Seminarraum (Anmeldung nicht erforderlich).

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken, verbessert die Elastizität, kräftigt und beugt Beschwerden und bestehenden Problemen vor.

Langlauf-Schnupperkurs für Anfänger (Klassik)

von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

(13:15 Uhr Treffpunkt an der Rezeption – Materialausgabe)

Heute stehen Ihnen unsere bestens ausgebildeten LL Trainer - direkt auf der hauseigenen Loipe - für Training zur Verfügung.

Ideale Gruppengröße zum Erlernen dieses gesunden Sports sind max. 6 Personen.

Kosten: € 25,00 pro Person/Einheit für das Training

Kosten: € 12,00 pro Tag für die LL Ausrüstung

Nähere Informationen erhalten Sie an der Rezeption – **Anmeldungen bis Donnerstag, 18:00 Uhr.**



15:00 Uhr Saunaaufguss mit unserem Therapeuten André.

21:00 Uhr – Weinverkostung im Kaminzimmer

Sie verkosten edle Tropfen und erhalten zahlreiche Informationen rund um das nationale und internationale Angebot unserer Weinkarte. Kostenbeitrag: € 30,00 / pro Person.

Anmeldung bis 12:00 Uhr an der Rezeption.

Samstag, 18. Februar 2023

07:15 Uhr bis 08:00 Uhr Entspannt in den Tag mit Yoga im Dolomitengolf Hotel & Spa

Treffpunkt: in der Lobby hinten vor dem Wellnessbereich

Langlauf-Schnupperkurs für Anfänger (Klassik)

von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

(13:15 Uhr Treffpunkt an der Rezeption – Materialausgabe)

Heute stehen Ihnen unsere bestens ausgebildeten LL Trainer - direkt auf der hauseigenen Loipe - für Training zur Verfügung.

Ideale Gruppengröße zum Erlernen dieses gesunden Sports sind max. 6 Personen.

Kosten: € 25,00 pro Person/Einheit für das Training

Kosten: € 12,00 pro Tag für die LL Ausrüstung

Nähere Informationen erhalten Sie an der Rezeption – **Anmeldungen bis Donnerstag, 18:00 Uhr.**



Preisliste Skikarten Winter 2023

*Auch dieses Jahr stehen wieder vergünstigte Skikarten zur Verfügung.
Der Verkauf findet ausschließlich an der Hotelrezeption statt!*

Tageskarte Erwachsene € 45,00 Kinder € 22,50

Mit dieser Karte kann nur in den Skigebieten Hochstein und Zetttersfeld gefahren werden.

Langlaufen im Dolomitengolf Hotel & Spa

Liebe Gäste,

wir haben exklusiv für Sie die Langlaufausrüstungen (klassisch) direkt im Haus. Gerne können Sie diese bei uns ausgiebig testen, gegen eine Gebühr von € 12,00 pro Tag. Die Benutzung der Langlaufloipe ist **kostenpflichtig**. Ein Tagesticket kostet € 10,00 pro Person. Der Ticketautomat befindet sich direkt am Loipeneinstieg - sehr gut gekennzeichnet!



Verbessern Sie Ihre Technik und Ihren Stil im Langlauf mit unseren besten ausgebildeten Langlauftrainern.

**Sie haben in diesem Winter die Möglichkeit
täglich (außer Sonntag) von 09:00 bis 10:30 Uhr
und jeden Dienstag und Donnerstag von 13:30 bis 15:00 Uhr
eine private Einheit zu buchen.
Bitte erkundigen Sie sich an der Rezeption nach freien Zeiten.**

**Einheit = 1,5 Stunden
Kosten: € 75,00/Einheit (Ausrüstung nicht inkludiert)
jede weitere Person € 15,00/Einheit**



**Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt
in unserem Hotel**