


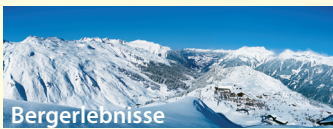



	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 Fitness & Gym	<b>Rückenfit*</b> 16.00 - 17.00 Uhr Gymnastikraum	<b>SPA-Führung</b> 09.30 Uhr BergSPA <b>Aqua Fit*</b> 10.15 - 11.00 Uhr Hallenbad		<b>Faszientraining*</b> 16.30 - 17.00 Uhr Gymnastikraum	<b>Aqua Fit*</b> 10.15 - 11.00 Uhr Hallenbad	<b>Stretch &amp; Relax*</b> 16.00 - 17.00 Uhr Gymnastikraum	<b>Aqua Fit*</b> 10.15 - 11.00 Uhr Hallenbad
 Unterhaltung & Kulinarik	<b>Welcome-Drink</b> ab 18.00 Uhr Hotelbar	<b>Musik an der Bar</b> 20.30 Uhr Hotelbar		<b>Fondue Chinoise mit Live-Musik</b>	<b>hausgemachte Strudel vom Buffet</b>	<b>Montafoner Bauernbuffet</b>	<b>frisch gerollter Fisch vom Buffet</b>
 Schneesuhwandern	<b>leichte Tour „Gauertal“*</b> 13.20 Uhr Latschau	<b>Tour „Silvretta-Bielerhöhe“*</b> 09.45 Uhr Vermuntbahn	<b>Lama-Trekking*</b> 15.00 Uhr Innerberg	<b>Tour „Gargellen“**</b> 09.35 Uhr Bushaltestelle Gargellen	<b>Tour „Bergwerk Bartholomäberg“**</b> 10.30 Uhr Innerberg	<b>Tour „Silvretta-Bielerhöhe“**</b> 09.45 Uhr Vermuntbahn	
 Bergerlebnisse		<b>Skiguiding*</b> 09.20 Uhr Valisera Tal	<b>Nachtrodeln mit Shuttle*</b> 20.00 - 22.00 Uhr Garfreschabahn	<b>Hoch Joch Totale*</b> 07.20 Uhr Grasjoch Tal	<b>Nachtrodeln</b> 18.00 - 22.00 Uhr Garfreschabahn	<b>Nova Exclusiv*</b> 07.20 Uhr Versettla Tal	<b>Früh-sport*</b> 7.30 Uhr Zamang-bahn <b>Nachtrodeln</b> 18.00 - 22.00 Uhr Garfrescha
 Skitouren		<b>Freeride Safety Check*</b> 07.45 Uhr Valisera Tal	<b>Freeride Abenteuer Tag*</b> 08.30 Uhr Valisera Tal	<b>Freeride Experte*</b> 08.30 Uhr Valisera Tal	<b>Tschagguner Mittagsspitze*</b> nach Vereinbarung	<b>Gipfelsturm Zamangspitze*</b> 07.20 Uhr Versettla Tal	<b>Silvretta Seelücke*</b> nach Vereinbarung

Aqua Fit: Schwimmsachen  
Gymnastikraum: bequeme Sportbekleidung

\* Anmeldung erforderlich bis 18.00 Uhr am Vortag an der Hotelrezeption

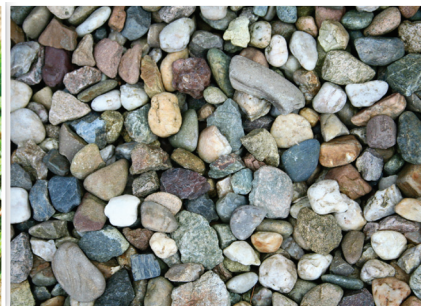
Programmpunkte teilweise gegen Aufpreis.

**Weitere Informationen zu Aktivitäten und Bergerlebnissen auf Anfrage!**





# BERG SPA



## BergSPA Öffnungszeiten

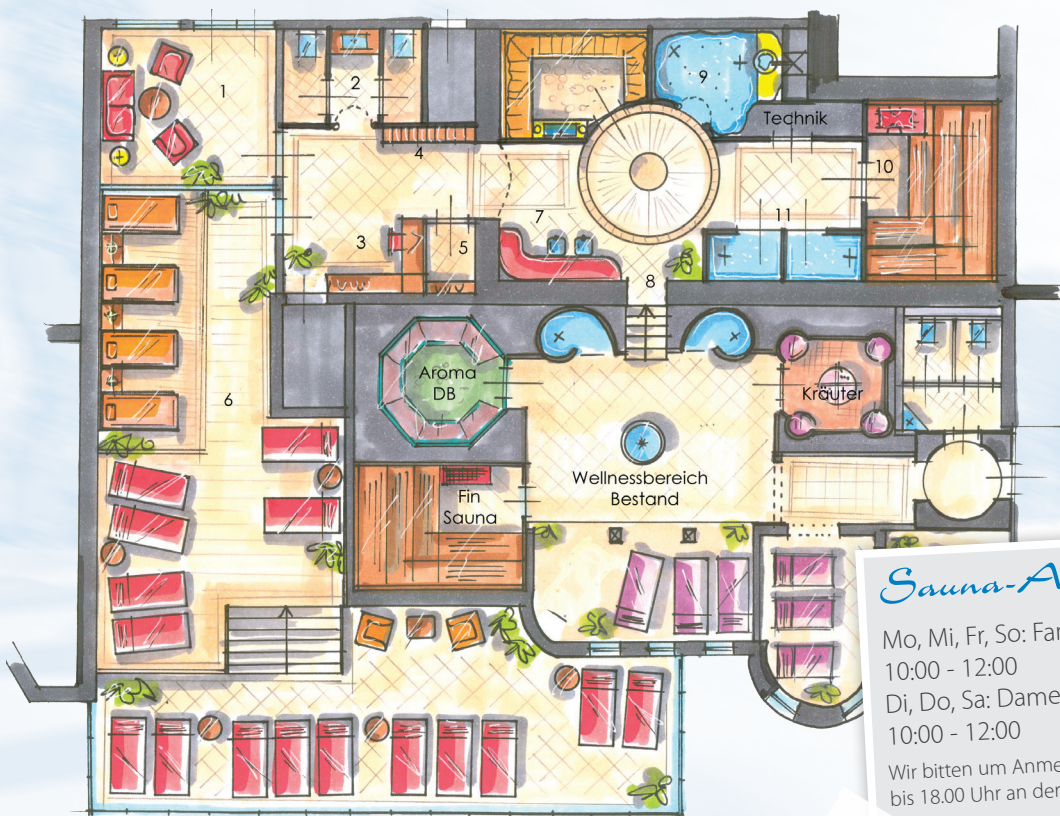
Montag bis Sonntag  
9:00 - 19:00 Uhr

Reservierung erbeten:  
+43 (0)55 57/62 38-400  
info@bergSPA.at

Die ureigensten Wurzeln des Montafons – das ins Tal fließende Wasser, die alpinen Bergmassive und beeindruckenden Stein-welten sowie die heilenden Bergkräuter der Almwiesen – werden im neuen BergSPA hautnah und mit allen Sinnen spürbar und erlebbar. Die heimische Natur und deren kraftpendende Wirkstoffe bestimmen auch die Inhalte der BergSPA-Anwendungen, ganz individuell, ganz persönlich und – in aller Ruhe.

## 1.000 m<sup>2</sup> Wellnessbereich...

- großzügige Wellnessanlage mit Montafoner Schwitzstube (90°C), Sole-Dampfbad (45°C), Kräutersauna (55°C), Biosauna (50°C), Eisgrotte, Kneippbecken mit Fußsprudel, Erlebnisduschen sowie Tee- und Saftbar
- großräumige Ruhebereiche mit Wasserbetten und Panoramablick auf die Montafoner Berge
- Fitnessraum und Gymnastikraum
- BergSPA-Rezeption mit individuellen Informations- und Beratungsmöglichkeiten sowie Wartebereich
- großzügiger, lichtdurchfluteter Anwendungsbereich mit Beauty- und Kosmetikabteilung, Körperbehandlungen, Packungsbädern, Massagen sowie einer luxuriösen SPA-Suite mit 3 aufeinanderfolgenden Paarbehandlungen: Dampfbad, Nassmassage & Peeling, Hydro-Massagebad und Partnermassage



### Sauna-Angebot

Mo, Mi, Fr, So: Familiensauna  
10:00 - 12:00  
Di, Do, Sa: Damensauna  
10:00 - 12:00

Wir bitten um Anmeldung am Vortag  
bis 18.00 Uhr an der Hotelrezeption.

- |                        |                    |                          |
|------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1 Vorraum/Wartebereich | 5 Umkleidebereich  | 8 Zugang zur Erweiterung |
| 2 WC Anlage            | 6 Ruheliegen       | 9 Eisgrotte              |
| 3 Garderobe/Föhnplatz  | und Wasserbetten   | 10 Biosauna              |
| 4 Handtuchablagen      | 7 Fuß-Kneippbecken | 11 Erlebnisduschen       |

