

# Wochenprogramm:

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag					
	16.00 - 17.00 Uhr <b>Rückenfit</b> Gymnastikraum	16.00 - 17.00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Gymnastikraum		16.00 - 17.00 Uhr <b>Yoga</b> Gymnastikraum	07.45 - 08.30 Uhr <b>Aqua Fit*</b> Hallenbad	16.00 - 17.00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>	16.00 - 17.00 Uhr <b>Rückenfit</b> Gymnastikraum	07.45 - 08.30 Uhr <b>Aqua Fit*</b> Hallenbad				
		<b>Alpe Nova*</b> mittel	<b>Golmer Seeweg*</b> mittel	<b>Schmuglerpfad*</b> schwer	<b>Lamatrekking*</b> leicht	<b>Hohes Rad*</b> schwer	<b>Alpwanderung*</b> mittel	<b>Alpe Latons*</b> mittel	<b>Aquaweg*</b> leicht	<b>Madrisa Rundtour*</b> schwer	<b>Alpe Garnera*</b> mittel	<b>Geissspitze* 08.30</b> anspruchsvoll
		<b>Ganifer-Tour* E-Bike</b>	<b>Wasserfall Tour* Kurztour</b>	<b>MaisäB Tour*</b>	<b>Balbierwasserfall Tour E-Bike*</b>	<b>Panorama Tour*</b>	<b>Hochmoor Tour* E-Bike</b>	<b>Alpe Latons*</b>	<b>Geocaching Tour* E-Bike</b>	<b>Gargellen Tour* E-Bike</b>	<b>Wasserkraft Tour* Kurztour</b>	<b>Montafoner Bergseen-Tour*</b> anspruchsvoll
	18.00 Uhr <b>Welcome Drink</b>	21.00 Uhr <b>BergSPA Führung</b>		<b>Eisbuffet und hausgemachte Sorbets</b>	<b>regionale Spezialitäten frisch gegrillt</b>	<b>hausgemachtes Strudelbuffet</b>	<b>Bergkulinarium</b>					<b>frisch gerollter Fisch vom Vorspeisenbuffet</b>
	<b>Hochseilgarten Fun Forest*</b> 09.00, 14.00 Uhr halbtage	<b>Minigolf*</b> halbtage	<b>Märchentag*</b> ganztage	<b>Wassertag*</b> ganztage	<b>Waldseilpark*</b> halbtage	<b>Wir machen Käse*</b> halbtage	<b>Fun Forest*</b> ganztage	<b>Lamatrekking*</b> ganztage	<b>Waldseilpark*</b> halbtage	<b>Schatzsuche*</b> halbtage	<b>Entdeckertag*</b> ganztage	



Aqua Fit  
Gymnastikraum  
Welcome-Drink  
Schwimmsachen  
bequeme Sportbekleidung  
dem Anlass entsprechend (KEINE Anzugpflicht!)

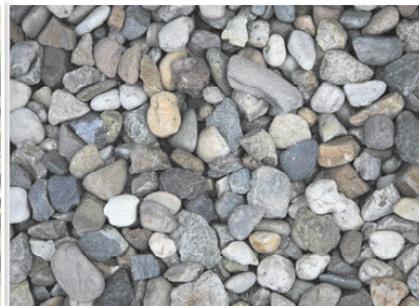
\* Anmeldung erforderlich bis 18.00 Uhr am Vortag an der Hotelrezeption  
(Naturerwachen 16.00 Uhr)

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: Familiensauna  
10:00 - 12:00

Di, Do: Damensauna  
10:00 - 12:00

- |                        |                    |                          |
|------------------------|--------------------|--------------------------|
| 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       |

