

Alpenpuls®

bewegend-menschlich & gesund

06.-13.09.08 und 13.-20.09.08

mit **Peter Schlickenrieder**

WOCHENPROGRAMM



Samstag: 20:30 Uhr	Begrüßungsabend mit Peter Schlickenrieder und dem Alpenpulsteam
Sonntag: 10:00 Uhr	Leistungseinstufung mit ärztlicher Beratung und anschließender Pulsuhrenausgabe Leichte Einstiegswanderung zum Puls wecken mit Peter Schlickenrieder
Montag: 10:00 Uhr	Wandern im Puls in 3 Leistungsstufen
Dienstag: 09:00 Uhr	„Power vom Bauer“ Almfrühstück mit musikalischer Unterhaltung (Möglichkeit zur Sonnenaufgangswanderung bzw. Wanderung zur Alm)
15:00 Uhr	Nordic Walking für Sporteinsteiger und ambitionierten Hobbysportlern
Mittwoch:	Thermentag inkl. Entspannungs- und Informationseinheit mit Dr. Weninger Isabell
Donnerstag: 10:00 Uhr	„Wandern Sie sich gesund“ mit Peter Schlickenrieder
20:30 Uhr	Fachvortrag zum Thema Bewegung und Gesundheit mit Peter Schlickenrieder
Freitag: 10:00 Uhr	Nordic Walking Biathlon – Wettlauf im Puls
20:30 Uhr	„Alpenpuls Huangart“ - Abschlussabend und Siegerehrung

Pulsauswertung täglich möglich (nur im Gesamtpackage)!