



# AT- Outdoor Aktiv Woche

...mit Sauna Event Specials

abenteuerlich | unvergesslich | vielseitig

12.05.2024 - 17.05.2024



My spring love story..

In dieser besonderen Eventwoche entführen Sie unsere Local Experts Axl, Toni, Daniel und Zenzi täglich zu wunderschönen Ausflügen zu Seen und ans Meer, atemberaubenden Wanderungen, interessanten Schnupperkursen und besonderen Saunaevents. Erklimmen Sie mit uns die schönsten Gipfel, radeln Sie zu unseren Lieblingsplätzen und genießen Sie zahlreiche weitere abenteuerliche Outdoor-Aktivitäten.

Nach Ihren Erlebnissen laden Jacqueline und Rob Keijzer zu erfrischenden Aufgussritualen ein, die Sie begeistern werden.

# at – outdoor – aktiv – woche highlights:

## sonntag

UM 19.<sup>00</sup> Vorstellung der Outdoor Aktiv Woche

## montag

UM 08.<sup>00</sup> Erlebnis Ausflug: Kalterer See mit Weinverkostung

UM 09.<sup>00</sup> Wanderung auf den Strudelkopf

UM 09.<sup>00</sup> Schnupperkurs: Bogenschießen mit Michi

UM 10.<sup>30</sup> & 11.<sup>30</sup> Aufguss mit Atemtechniken & Kaltwasseranwendung

AB 14.<sup>15</sup> Stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam und Jaqueline & Rob Keijzer

## dienstag

UM 07.<sup>00</sup> Erlebnis Ausflug: Dolce Vita am Lago di Garda - dem Traumsee

UM 09.<sup>00</sup> Gipfelwanderung auf den Rosskogel

UM 09.<sup>30</sup> E-Bike Tour zum Dürren See

UM 09.<sup>30</sup> Tennis Schnupperkurs mit Lukas

UM 10.<sup>30</sup> Banja mit Rob

UM 10.<sup>30</sup> Klangreise mit Jaqueline

UM 11.<sup>30</sup> Banja mit Rob

UM 11.<sup>30</sup> Klangreise mit Jaqueline

AB 14.<sup>15</sup> Stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam & Jaqueline & Rob Keijzer.

## mittwoch

UM 07.<sup>30</sup> Erlebnis Ausflug: zum Grödner Bildhauer Simon Oberbacher und zum wunderschönen Karersee (Lago di Carezza)

UM 09.<sup>00</sup> Wanderung vom Kreuzbergpass zur Nemesalm in Sexten

UM 09.<sup>30</sup> Fahrt mit der längsten Zipline Europas mit Axl

UM 10.<sup>30</sup> Lavapeeling im Dampfbad mit Jaqueline

AB 14.<sup>15</sup> Stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam & Rob und Jaqueline Keijzer.

## donnerstag

UM 07.<sup>00</sup> Erlebnis Ausflug: Venedig - die Stadt der Liebe

UM 09.<sup>00</sup> Wanderung zu den Reinbach Wasserfällen und Besichtigung von Burg Taufers

UM 09.<sup>30</sup> Fischen im Antholzertal mit Axl

UM 10.<sup>30</sup> Viking Banja Rob Keijzer & Daniel

AB 14.<sup>15</sup> Die lange Saunanacht! Aufgüsse der Extraklasse stündlich von 14.00 bis 24.00

## freitag

UM 08.<sup>30</sup> Highlight Abschlusswanderung auf unseren Kraftberg, dem „Dürrenstein“

UM 09.<sup>00</sup> Wanderung zur Kofleralm und Besichtigung des Biobauernhof Koflerhof

UM 09.<sup>30</sup> Golf Schnupperkurs mit Golflehrer Antonio und Simon

AB 14.<sup>15</sup> Stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam & Rob und Jaqueline Keijzer.

## samstag

UM 08.<sup>30</sup> Erlebnis Ausflug: zum Federasee mit Daniel

## Sonntag

Vorstellung der AT-Outdoor-Aktiv-Woche um 19.00 Uhr in der Hotelhalle. Unsere Wanderführer stellen Ihnen bei einem Glas Prosecco oder einem kühlem Bier unser vielfältiges Programm der AT- Outdoor-Aktiv-Woche vor. 😊

## Montag

### Erlebnis Ausflug: Ausflug mit Anton zum Kalterer See

*Gutes Essen, gepflegte Weine, gemütliches Beisammensein und sich einfach Wohlfühlen steht bei diesem Ausflug im Vordergrund.*

Wir genießen die wunderbare Landschaft rund um den wärmsten Badesee der Alpen, dieser liegt in sonniger Lage mitten in der Reblandschaft an der Südtiroler Weinstraße. Bei einem gemütlichen Spaziergang um den See, erkunden wir das Naturschutzgebiet und das Biotop Kalterer See. Bei einem leichten Mittagessen, jeder wie er möchte, mit Seeblick lassen wir es uns rund um gut gehen. Am Nachmittag besichtigen wir das Traditions Weingut Manincor am Kalterer See. Bei der Weinkellerei - Besichtigung haben wir die Möglichkeit, mehr über die Herstellung und Geschichte des Weins zu erfahren. Ein Erlebnis für alle Weinliebhaber ist die anschließende Verkostung.

**Start:** 8.00 Uhr | **Rückkehr:** ca. 17.00 Uhr | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

**Kosten:** 30,-€ für die Kellerei Besichtigung mit Weinprobe

### AT Wanderung mit Axl auf den wunderschönen Strudelkopf mit Traumaussicht

Erleben Sie eine wundervolle Wanderung zum „Heimkehrer“ Kreuz und genießen Sie den einzigartigen Blick auf die Drei Zinnen. Ausgangspunkt der Wanderung ist die Plätzwiese auf 1.990 m. Im Herzen des Naturschutzgebiets – Fanes Sennes Prags beginnen wir unsere Wanderung und steigen leicht auf zur Dürrensteinalm. Auf angenehmen Wanderpfaden geht es weiter in herrlicher Naturlandschaft Richtung Heimkehrerkreuz.

**Start:** 9.00 Uhr | **Rückkehr:** ca. 15.00 Uhr | **Schwierigkeit:** leicht  
**Strecke:** 10 km | **Gehzeit:** ca. 3,5 h | **Höhendifferenz:** 320 hm  
**Verpflegung:** Jause | **Fahrtzeit:** 20 Minuten | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages  
**Ausrüstung:** Berg- oder Wanderschuhe, Rucksack, Trinkflasche, Jause, Sonnen- oder Regenschutz, Wanderstöcke

### Mal was anderes... Bogenschießen in Olang mit Michi

**Start:** 9.00 Uhr | **Rückkehr:** ca. 13.00 Uhr | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

### Aufguss Rituale

10.30 Uhr: Aufguss mit Atemtechniken & Kaltwasseranwendung

**Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

11.30 Uhr: Aufguss mit Atemtechniken & Kaltwasseranwendung

**Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

Erleben Sie ab 14.15 Uhr stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam und Rob und Jaqueline Keijzer.



## Dienstag

### Erlebnis Ausflug: Dolce Vita am Gardasee mit Axl

*Kaum ein anderer See ist so beliebt, wie der größte See Italiens. Kein Wunder, denn kaum ein anderer See hat so viel Abwechslung zu bieten, wie der Lago di Garda.*

Ganz egal in welcher Ecke des Sees man sich aufhält, die Atmosphäre ist einfach traumhaft. Hier beginnt Dolce Vita und man kann so richtig die Seele baumeln lassen. Mit dem Hotelshuttle fahren wir am Morgen an den Gardasee. Unser Ziel ist das charmante Städtchen Bardolino. Das Städtchen Bardolino ist in erster Linie für den gleichnamigen und äußerst beliebten Rotwein bekannt, der im unmittelbaren Hinterland angebaut wird. Die Stadt liegt am östlichen Ufer des Gardasees und bietet einen atemberaubenden Blick auf den See und die umliegenden Hügel. In der Altstadt finden Sie enge Gassen, gepflasterte Plätze und historische Gebäude. Die Flanier- und Shoppinggassen laden zum Bummeln ein und bieten eine breite Auswahl an Geschäften, Cafés und Restaurants. Die Uferpromenade ist ein beliebter Ort zum spazieren und bietet einen herrlichen Blick auf den See. Eine entspannende Bootsfahrt über den Gardasee rundet dieses unvergessliche Erlebnis ab und lässt die Schönheit der Umgebung in ihrer vollen Pracht genießen.

Nachdem wir „la Dolce Vita“ in vollen Zügen genossen haben, kehren wir nach Taisten zurück.

**Start:** 07.00 Uhr | **Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

**Kosten:** 50,-€ für eine Bootstour über den Gardasee



### Gipfelwanderung mit Anton auf den Rosskogel bei Toblach

Ausgangspunkt unserer mittelschweren Wanderung ist der Kurterhof in Frondeigen/Toblach. Wir wandern auf dem Waldweg links über die Bergwiesen hinauf. Durch lichten Wald gelangen wir ins freie Gelände und steigen den sanften Rücken weiter aufwärts. Über den Kamm steigen wir dann hinauf zum Rosskogel. Ein herrlicher 360° Rundblick ist der Lohn für den Aufstieg.

**Start:** 9.00 Uhr | **Rückkehr:** ca. 15.00 Uhr | **Schwierigkeit:** mittel  
**Strecke:** 8 km | **Gehzeit:** ca. 4 h | **Höhendifferenz:** 500 hm  
**Verpflegung:** Jause | **Fahrtzeit:** 20 Minuten | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack, Trinkflasche, Jause, Sonnen- oder Regenschutz, Wanderstöcke

### E-Biketour zum Dürrensee mit Roman (40km)

**Start:** 9.30 Uhr | **Rückkehr:** ca. 14.00 Uhr | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

### Tennis Schnupperkurs mit Lukas

**Start:** 9.30 Uhr | **Rückkehr:** ca. 12.00 Uhr | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

### Aufguss Rituale

10.30 Uhr & 11.30 Uhr: Banja mit Rob Keijzer | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

10.30 Uhr & 11.30 Uhr: Klangreise mit Jaqueline Keijzer

Erleben Sie ab 14.15 Uhr stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam & Rob und Jaqueline Keijzer.

## Mittwoch

### Erlebnis Ausflug zum Grödner Drechsler & Bildhauer Simon Oberbacher und dem Karersee

Unsere Reise beginnt mit einem Besuch beim renommierten Drechsler und Bildhauer Simon Oberbacher in Gröden. Hier haben Sie die einmalige Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen seines atelierähnlichen Studios zu werfen und den Künstler bei der Arbeit zu beobachten. Erfahren Sie mehr über die Jahrhunderte alte Tradition des Drechsels und Schnitzens in dieser Region und lassen Sie sich von Oberbachers einzigartigen Kunstwerken inspirieren. Nach dieser faszinierenden kulturellen Erfahrung führt unsere Reise weiter zum bezaubernden Karersee-Lago di Carezza, einem der schönsten Seen der Dolomiten. Genießen Sie einen entspannten Spaziergang entlang des Ufers und lassen Sie sich von der zauberhaften Landschaft aus türkisblauem Wasser, umgeben von majestätischen Bergen, verzaubern. Halten Sie Ihre Kamera bereit, um die spektakuläre Aussicht festzuhalten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen kehren wir nach Taisten zurück.

**Start:** 7.30 Uhr | **Rückkehr:** ca. 16.00 Uhr | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

## Wanderung mit Anton vom Kreuzbergpass in Sexten zur Nemesalm

Zwischen dem Karnischen Kamm und den Sextner Dolomiten zieht sich vom Pustertal her das Sextner Tal Richtung Süden. Am südlichen Talschluss liegt der Kreuzbergpass (1.656 m) - Grenze zur Nachbarprovinz Veneto, der auch Ausgangspunkt für unsere landschaftlich sehr schöne Wanderung ist. Wir starten direkt an der Passstraße und wandern hoch zur Nemes Alm (1.877m), umgeben bei herrlichem Panorama auf die Dolomitengipfel (Sextner Rotwand, Hochbrunnenschneid, Elfer).

<b>Start:</b> 9.00 Uhr		<b>Rückkehr:</b> ca. 15.00 Uhr		<b>Schwierigkeit:</b> leicht
<b>Strecke:</b> 7,5 km		<b>Gehzeit:</b> ca. 3,5 h		<b>Höhendifferenz:</b> 250 hm
<b>Verpflegung:</b> Jause		<b>Fahrtzeit:</b> 40 Minuten		<b>Anmeldung:</b> bis 19.00 Uhr des Vortages

**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack, Trinkflasche, Sonnen-oder Regenschutz, Wanderstöcke

## Für echte Adrenalin Junkies - eine Fahrt mit der längsten Zipline Europas mit Axl

<b>Start:</b> 9.30 Uhr		<b>Rückkehr:</b> ca. 13.00 Uhr		<b>Anmeldung:</b> bis 12.00 Uhr am Dienstag
------------------------	--	--------------------------------	--	---

**Kosten:** 89,-€ für die Zipline Fahrt

## Aufguss Rituale

10.30 Uhr: Lavapeeling mit Jaqueline Keijzer | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

Erleben Sie ab 14.15 Uhr stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam & Rob & Jaqueline Keijzer

## Donnerstag

### Erlebnis Ausflug mit Roman: Weltberühmt und wunderschön - Venedig die Stadt der Liebe

*Bezaubernde Fassaden, beeindruckende Kirchen und Paläste, elegante Brücken und romantische Kanäle – das ist Venedig.* Venedig ist eine Stadt der Kunst und Kultur. Erkunden kann man die „schwimmende Stadt“ nur zu Fuß oder mit einem Boot. Schließlich ist Venedig auf weit mehr als 100 ehemaligen sumpfigen Inseln, die mit über 400 Brücken verbunden wurden, entstanden und liegt in einer vom Meer abgeschlossenen einzigartigen Lagunenlandschaft. Die Gebäude, Brücken und Plätze Venedigs wurden auf tausenden Holzpfählen errichtet. Weil der Meeresspiegel steigt und der sandige Untergrund jedes Jahr mehrere Millimeter absackt, droht die einzigartige Stadt im Meer zu versinken. Venedig findet sich seit 1987 auch auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes der schützenswerten Kulturdenkmäler des Kontinents. Bei einer Führung erfahren wir viel über die bewegende Geschichte Venedigs und lassen uns von Sehenswürdigkeiten und zahlreiche Kunst- und Kulturschätze bezaubern. Wir genießen einen wundervollen Tag in der Lagunenstadt.

<b>Start:</b> 7.00 Uhr		<b>Rückkehr:</b> ca. 18.30 Uhr		<b>Anmeldung:</b> bis 19.00 Uhr des Vortages
------------------------	--	--------------------------------	--	--

**Kosten:** 50,-€ für die Fähre ins Stadtzentrum und die Führung von einem erfahrenen Guide



### Wanderung mit Zenzi zu den Reinbach Wasserfällen und Besichtigung der Burg Taufers

*Entdecken Sie die faszinierende Naturlandschaft und die reiche Geschichte Südtirols bei unserer unvergesslichen Wanderung zu den Reinbach Wasserfällen und der Besichtigung der imposanten Burg Taufers.* Die Wanderung zu den Reinbach Wasserfällen beginnt östlich von Sand in Taufers. Auf dem Franziskusweg, gekennzeichnet durch Kunstwerke, die den Sonnengesang nachzeichnen, erreicht man die Wasserfälle. Der sanfte Anstieg führt zu mehreren Wasserfällen, wobei der dritte mit 42 Metern Höhe besonders beeindruckend ist. Weiter geht es zur Burg Taufers. Die Burg beeindruckt mit ihrer außerordentlichen Größe und Wehranlage. Ihre weitum sichtbaren Mauern und Türme konkurrieren mit den majestätischen Gipfeln der Alpen. Errichtet zu Beginn des 13. Jahrhunderts, beherbergt die Burg mehr als 60 Räume, darunter die Burgkapelle mit den berühmten „Pacher-Fresken“, den prunkvollen Rittersaal und die große Bibliothek. Erfahren Sie mehr über die spannende Geschichte der Burg und genießen Sie die atemberaubende Aussicht auf die umliegende Berglandschaft.

<b>Start:</b> 9.00 Uhr		<b>Rückkehr:</b> ca. 15.30 Uhr		<b>Schwierigkeit:</b> leicht
<b>Strecke:</b> 7 km		<b>Gehzeit:</b> ca. 4 h		<b>Höhendifferenz:</b> 250 hm
<b>Verpflegung:</b> Gasthof		<b>Fahrtzeit:</b> 40 Minuten		<b>Anmeldung:</b> bis 19.00 Uhr des Vortages

**Ausrüstung:** Wanderschuhe, Rucksack, Trinkflasche, Jause, Sonnen- oder Regenschutz, Wanderstöcke

### Fischen im Antholzertal mit Axl - zum Abendessen genießen Sie „Ihren“ geangelten Fisch

<b>Start:</b> 09.00 Uhr		<b>Rückkehr:</b> ca. 12.00 Uhr		<b>Anmeldung:</b> bis 19.00 Uhr des Vortages
-------------------------	--	--------------------------------	--	--

## Aufguss Rituale

10.30 Uhr: Viking Banja mit Rob Keijzer Daniel

# Die lange Saunanacht bis 24.00 Uhr

## Aufgüsse der Extraklasse von 14.15 Uhr bis 23.15 Uhr

Erleben Sie ab 14.15 Uhr stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam & Rob und Jaqueline Keijzer

### Freitag

#### Wanderung mit Axl zur Kofleralm und Besichtigung des Koflerhofs in Rein in Taufers

Die idyllische Obere-Kofleralm befindet sich nordöstlich oberhalb von Rein in Taufers. Gegen Südosten bietet sich dem Besucher eine herrliche Aussicht auf die verschneiten Gletscher der Rieserfernergruppe. Wir folgen der Wegmarkierung durch lichten Lärchenwald bis hinauf zur Unteren Kofleralm auf 2034 Metern. Anschließend besichtigen wir den Biohof Kofler, den höchstgelegenen, ganzjährig Bewirtschafteten Bio-Bauernhof des Pustertals. Nach der Führung verwöhnt uns Bäuerin Irmi mit einer typischen Südtiroler Marende

<b>Start:</b> 9.00 Uhr		<b>Rückkehr:</b> ca. 15.30 Uhr		<b>Schwierigkeit:</b> leicht
<b>Strecke:</b> 7 km		<b>Gehzeit:</b> ca. 3,5 h		<b>Höhendifferenz:</b> 400 hm
<b>Verpflegung:</b> Brotzeit		<b>Fahrtzeit:</b> 60 Minuten		<b>Anmeldung:</b> bis 19.00 Uhr des Vortages

**Ausrüstung:** Berg- oder Wanderschuhe, Rucksack, Trinkflasche, Jause, Sonnen- oder Regenschutz, Wanderstöcke

#### Highlight Abschluss Wanderung mit Anton auf unseren Kraftberg Dürrenstein

Die Wanderung auf den Dürrenstein beginnt am Rande der Plätzwiese im Pragser Tal und bietet einen spektakulären Ausblick auf die umliegenden Dolomiten. Der Weg führt durch felsiges Gelände und vorbei an der markanten Bergkette der Drei Zinnen. Nach einem stetigen Anstieg erreicht man den Gipfel des Dürrensteins, von dem aus man einen atemberaubenden 360-Grad-Blick auf die umliegende Berglandschaft genießen kann. Der Abstieg erfolgt auf dem Hinweg, wobei man einen malerischen Blick auf die blumenreiche Plätzwiese hat.

<b>Start:</b> 8.30 Uhr		<b>Rückkehr:</b> ca. 15.00 Uhr		<b>Schwierigkeit:</b> anspruchsvoll
<b>Strecke:</b> 8 km		<b>Gehzeit:</b> ca. 4,5 h		<b>Höhendifferenz:</b> 850 hm
<b>Verpflegung:</b> Jause		<b>Fahrtzeit:</b> 15 Minuten		<b>Anmeldung:</b> bis 19.00 Uhr des Vortages

**Ausrüstung:** Berg- oder Wanderschuhe, Rucksack, Trinkflasche, Jause, Sonnen- oder Regenschutz, Wanderstöcke

#### Haben Sie schon mal Golf gespielt?

#### Golf - Schnupperkurs mit Golflehrer Antonio & Simon

**Start:** 8.30 Uhr | **Rückkehr:** ca. 12.00 Uhr | **Anmeldung:** bis 19.00 Uhr des Vortages

Erleben Sie ab 14.15 Uhr stündlich Highlight-Themenaufgüsse in unserer Erlebnissauna, der Panoramasauna und dem Dampfbad mit dem AT-Saunateam

### Samstag

#### Erlebnis Ausflug mit Daniel: zum Lago Federa-See, ein einzigartiges Naturjuwel

Zauberhaft, magisch, friedlich, naturbelassen – kurz gesagt: er ist einer der schönsten Bergseen in den Dolomiten: der Lago Federa, der zu Fuß leicht erreichbar ist. Herrlich ist die Felskulisse der Croda da Lago mit ihren Wänden, Türmen und wilden Zacken. Hier kann man wunderbar die herrliche Naturkulisse, abseits von Cortina d'Ampezzo, mit den Bergriesen Croda da Lago, Croda Rossa, Pomagagnon, Cristallo und Sorapis sowie die einmalige Fauna am Federa-See bewundern. Eine Besonderheit des Lago Federa ist sein Wasserstand, der Sommer wie Winter nahezu konstant bleibt. Wahrscheinlich ist dies durch eine oder mehreren unterirdischen Quellen bedingt.

<b>Start:</b> 8.30 Uhr		<b>Rückkehr:</b> ca. 15.30 Uhr		<b>Schwierigkeit:</b> leicht
<b>Strecke:</b> 8 km		<b>Gehzeit:</b> ca. 3 h		<b>Höhendifferenz:</b> 400 hm
<b>Verpflegung:</b> Jause		<b>Fahrtzeit:</b> 60 Minuten		<b>Anmeldung:</b> bis 19.00 Uhr des Vortages

**Ausrüstung:** Berg- oder Wanderschuhe, Rucksack, Trinkflasche, Jause, Sonnen- oder Regenschutz, Wanderstöcke

