HOTEL CERVOSA
Gourmet & Spa

Active-, Fit- & Funprogramm

Sommer 2013

SONNTAG:

- **um 08:00 Uhr findet Aqua fit mit Gabor** in unserem Panoramahallenbad statt.
  Anschließend servieren wir Ihnen gerne einen Entschlackungstee.
- **um 09:00 Uhr startet „5-Tibeter“ mit Gabor** im Fitnessraum im 3. Stock
- **um 10:30 Uhr startet „Einführung in die Fitnessgeräte“ mit Gabor** im Fitnessraum im 3. Stock
- **um 15:00 Uhr findet die Wellnessführung mit Gabor statt** (Bitte nur in Hausschuhen!)

Unser Thema für den heutigen Saunaaufguss ist ein „Entspannungstag“:

- **17:00 Uhr Saunaaufguss mit Zirbelkiefer** in unserer „Obergrichtler Schwitzstube“
- **18:00 Uhr Saunaaufguss mit Lavendel** in unserer Panoramasauna im neuen Wellnessbereich
- **18:30 Uhr Wir laden Sie herzlich zum *Begrüßungscocktail mit der Familie Westreicher* in unseren Hotelhallen ein – bei Schönwetter auf unserer Terrasse.**
- **ab 19:00 Uhr servieren wir Ihnen unser Gala-Diner im Restaurant**

MONTAG:

- **um 08:00 Uhr ist Aqua fit mit Gabor** in unserem Panoramahallenbad.
  Anschließend servieren wir Ihnen gerne einen Entschlackungstee.
- **10:15 Uhr Wanderung: Quellweg von Fiss nach Komperdell-Serfaus mit unserem Oberkellner Stefan und unserem Fitnesstrainer Gabor.** Mindestteilnehmer: 5 Personen, Anmeldung: bis zum Vorabend um 21:30 Uhr an der Rezeption. (gutes Schuhwerk)
  nähere Auskünfte bei Stefan direkt.

Sollte das Wetter nicht so gut sein findet mit Gabor folgendes statt:
um 9:30 Cardio-Training mit Gabor im Fitnessraum im 3 Stock statt
und um 10:30 Pilates im Fitnessraum

- **15:00 Uhr Kneippguss – richtiges Kneippen**
  Treffpunkt ist an der Wellnessrezeption

Unser Thema für den heutigen Saunaaufguss ist „Natur pur“:

- **17:00 Uhr „Alpenkräutersalzpeeling“** in unserem „Osmanium“ im Bereich der Wellnessbar.
  Danach reichen wir Ihnen einen Erfrischungs-Joghurt-Drink.
- **18:00 Uhr Saunaaufguss mit „Latschenkiefer“** in unserer Panoramasauna im neuen Wellnessbereich

DIENSTAG:

- **um 08:00 Uhr startet das Aqua fit mit** Gabor in unserem Panoramahallenbad.
  Anschließend servieren wir Ihnen gerne einen Entschlackungstee.
- **um 08:45 Uhr startet das Muskelentspannungs-Training nach Jacobsen mit Gabor**
  im Fitnessraum im 3. Stock
- **um 10:00 Uhr findet das Nordic Walking statt,** Dauer: ca. 1 Stunde, anschließend Stretching mit Gabor, Treffpunkt: an der Rezeption

Unser Thema für den heutigen Saunaaufguss ist „Beruhigende Düfte“:

- **17:00 Uhr Saunaaufguss mit „Kamille“** in unserer „Obergrichtler Schwitzstube“
- **18:00 Uhr Saunaaufguss mit „Lavendel“** in unserer Panoramasauna im neuen Bereich
- **um 20:30Uhr Konzert der Musikkappelle** im Saal Via Claudia (Eintritt frei)

MITTWOCH:

- **um 08:00 Uhr findet die Aquagymnastik mit Irene** in unserem Panoramahallenbad statt
- **um 10:00 Uhr findet die Wellnessführung mit Jarka statt**, Treffpunkt: an der Wellnessrezeption (Bitte nur in Hausschuhen!)
- **um 14:00 Uhr ist Ballfitness mit Irene** im Fitnessraum (max. 5 Personen)
- **15:00 Uhr Dorfbesichtigung mit Gemeindearchivar Alfred Tschuggmall**
  Anmeldung bis Mittwoch 12:00 Uhr im Infobüro Serfaus, **Kosten:** € 5,50 pro Person; Kinder: frei, Mindestens 3 Personen, **Dauer:** ca. 1,5 Stunden
- **um 20:30 Uhr Tiroler Abend mit der Trachtengruppe Pfunds**
  Im Saal Via Claudia. Eintritt: € 5,00 pro Person. Tischreservierung im Infobüro Serfaus möglich.

DONNERSTAG:

- **08:00 Uhr ist Aqua fit mit Gabor** in unserem Panoramahallenbad.
  Anschließend servieren wir Ihnen gerne einen Entschlackungstee.
- **Gemütliche Wanderung und anschließendes Almfrühstück mit Frau Westreicher.**
  Treffpunkt ist um 8:00 Uhr in der Hotelhalle, wo Sie sich noch mit Kaffee und Croissants stärken können. **Abmarsch 8:30 Uhr** zur Seilbahnstation. Auffahrt mit dem Sunliner und Wanderung über den Panoramaweg zur **Cervosa Alm, wo Sie ein herzhaftes Frühstück** erwartet. Anschießend können Sie von dort aus noch alleine Wanderungen unternehmen.

Unser Thema für den heutigen Saunaaufguss ist „1001 Nacht – orientalischer Duft“:

- **17:00 Uhr Saunaaufguss „Honig“** in unserer „Obergrichtler Schwitzstube“
- **18:00 Uhr Saunaaufguss „Sandelholz“** in unserer Panoramasauna im neuen Wellnessbereich
- **ab 20:00 Uhr Dorfspektakel – Magie und Blasmusik**

FREITAG:

- **08:00 Uhr Aqua fit mit Gabor** in unserem Panoramahallenbad.
  Anschließend servieren wir Ihnen gerne einen Entschlackungstee.
- **09:00 Uhr Hals-Nacken-Gymnastik mit Gabor** in unserem Fitnessraum im 3. Stock
- **11:00 Uhr Pilates mit Gabor** in unserem Fitnessraum im 3. Stock
- **15:00 Uhr Kneippguss – richtiges Kneippen,** Treffpunkt an der Wellnessrezeption

Unser Thema für den heutigen Saunaaufguss ist „Fruchtiger Tag“:

- **17:00 Uhr Salzpeeling mit „Lemon-Tea“** im Osmanium mit Gabor. Danach reichen wir Ihnen einen Erfrischungs-Joghurt-Drink.
- **18:00 Uhr Saunaaufguss mit „Karibic“** in unserer Panoramasauna im neuen Wellnessbereich

SAMSTAG:

- **08:00 Uhr Power-Aquafit ca. 45 min. mit Gabor** in unserem Panoramahallenbad.
  Anschließend servieren wir Ihnen gerne einen Entschlackungstee.
- **10:30 Uhr Fantasiereise (autogenes Training)** ca. 1 Stunde im Fitnessraum 3. Stock

Unser Thema für den heutigen Saunaaufguss ist „Freies Atmen“:

- **17:00 Uhr Saunaaufguss mit „Eukalyptus – Mentol“** in unserer „Obergrichtler Schwitzstube“
- **18:00 Uhr Saunaaufguss mit „Rosmarin“** in unserer Panoramasauna im neuen Wellnessbereich

WEITERE INFOS

Liebe Gäste,

Sie können mit der **SUPER.SOMMER.CARD** an 6 Wanderungen des Tourismusverbands
Serfaus-Fiss-Ladis kostenlos teilnehmen! Bei Schlechtwetter werden die Wanderungen von TVB und Hotel leider abgesagt. **Aktuelle Informationen erhalten Sie an der Rezeption.**

Unser **Wellnessbereich und Vitaltempel** ist täglich
von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr für Sie geöffnet.
Unsere **Thermen- und Saunalandschaft** ist täglich
ab 13:00 Uhr bis 19:00 Uhr in Betrieb.
Bitte beachten Sie, dass unsere Saunen Nacktbereiche sind, vielen Dank!

Unser **Panorama-Hallenbad mit zwei Whirlpools und der Outdoorpool** im neuen Bereich ist täglich von 7:00 Uhr bis 19:00 Uhr für Sie geöffnet.

Für **Termine in unserem Friseursalon** bitten wir Sie, sich direkt mit unserer Wellness Rezeption (Tel. 529 bzw. 518) in Verbindung zu setzen:

Wir bitten Sie, sich nicht mit nasser Badebekleidung auf die gepolsterten Unterlagen der Terrassenmöbel zu setzen.

Liebe Gäste!

Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, dass die neue Wellnessanlage mit Außenpool nur unseren erwachsenen Gästen zur Verfügung steht. Danke!

Besuchen Sie uns auf der *Cervosa Alm* und genießen Sie das Service sowie die tolle Aussicht.

Auf Ihr kommen freut sich *das gesamte Team der Cervosa Alm*