

Samstag

HERZHAFTES FRÜHSTÜCK

07:00 - 10:30 UHR
am Frühstücksbuffet

ROTWAND KLETTERSTEIG

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (130€ P.P.; MIN. 2 PERS., MAX. 4)

Gute Kondition und Schwindelfreiheit erforderlich.
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SELLATÜRME - KLETTERTOUR

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (320€ 1 PERS.; 360 € 2 PERS.)

Leichte Klettertour
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

YOGA

08:00 - 08:45 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
mit Nadia

GEFÜHRTE WANDERUNG ZUR POPPEKANZEL

08:50 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 650 M ↑ ↓

Mittelschwere Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LADYSAUNA: WELLNESSBEREICH FÜR FRAUEN RESERVIERT.

10:00 - 12:00 UHR
Sanft. Entspannend. Ungestört. Einzigartige
Wohlfühlmomente inmitten der Dolomiten exklusiv für
unsere Ladies.

BAUCH BEINE PO

15:30 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
- bringen Sie sich in Form

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

16:30 - 16:45 UHR
in der Schupfensauna

RÜCKENFIT

16:30 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
begleitet von unserer Wellnesstrainerin

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

17:30 - 17:45 UHR
in der Schupfensauna

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

17:30 - 18:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
nach E. Jacobsen

FITNESSBETREUUNG

18:00 - 19:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
Erhalten Sie Tipps und Ratschläge.

Sonntag

SONNTAGSFRÜHSTÜCK

07:00 - 10:30 UHR
mit frischer Auswahl an Fisch.

SONNENGRUSS

08:15 - 08:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
mit unserer Wellnesstrainerin

GESUNDHEITSFÖRDERNDES AQUAFIT

09:00 - 09:30 UHR TREFFPUNKT: SCHWIMMBAD
begleitet von unserer Wellnesstrainerin

GEFÜHRTE WANDERUNG: ALMABTRIEB

09:50 - 15:00 UHR
Einfache Wanderung

LADYSAUNA: WELLNESSBEREICH FÜR FRAUEN RESERVIERT.

10:00 - 12:00 UHR
Sanft. Entspannend. Ungestört. Einzigartige
Wohlfühlmomente inmitten der Dolomiten exklusiv für
unsere Ladies.

PILATES

15:00 - 15:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
Ein systematisches Ganzkörpertraining.

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

15:30 - 15:45 UHR
in der Schupfensauna

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

16:30 - 16:45 UHR
in der Schupfensauna

KLANGSCHALENAUFGUSS

17:00 - 17:15 UHR
in der Lehmsauna

KLETTERN MIT DEM BERGFÜHRER IN DER KLETTERHALLE

17:00 - 18:00 UHR
Erhalten Sie Tipps und Ratschläge.

BEGRÜSSUNGSABEND & VORSTELLUNG

18:00 - 19:00 UHR TREFFPUNKT: BERGSTEIGERBAR
vom Wochenprogramm

LIVE MUSIK MIT FABIO VON DER BAND "THE SNOOPS"

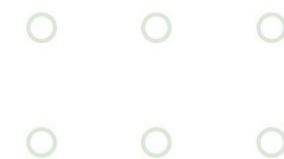
18:30 - 23:00 UHR
an der Bergsteigerbar

APERITIVO LUNGO

18:45 - 19:15 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
unterm Rosengarten

07.10. - 13.10.2019

Hotelinformationen im Überblick
cyprianerhof.guestnet.info



Wochen PROGRAMM



Liebe Gäste,

getreu unserem Motto: "Bewegung und
Entspannung", haben wir unser Programm für
diese Woche erstellt.

Wir wünschen viele schöne Erlebnisse am Berg
und angenehme Entspannung im Tal.

ein frohes Bergheil
Familie Damian mit dem gesamten Team



montag

SÜSSE VERFÜHRUNG

07:00 - 10:30 UHR
am Frühstücksbuffet

SONNENGRUSS

08:15 - 08:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
mit unserer Wellnesstrainerin

GEFÜHRTE WANDERUNG DURCHS MURMELTIERTAL

08:50 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 500 M
↑ ↓

Mittelschwere Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEFÜHRTE WANDERUNG: LATEMAR LABYRINTH-STEIG

08:50 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 350 M ↑ ↓

Einfache Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

YOGA

14:00 - 14:45 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
mit Nadia

FITNESSBETREUUNG

15:00 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
Erhalten Sie Tipps und Ratschläge.

HONIGAUFGUSS

16:30 - 16:45 UHR
in der Schupfensauna

PILATES

17:30 - 18:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
Ein systematisches Ganzkörpertraining.

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

17:30 - 17:45 UHR
in der Schupfensauna

STRETCHING NACH DEM WANDERN

18:00 - 18:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
begleitet von unserer Wellnesstrainerin

Dienstag

OBST - POWER AM MORGEN

07:00 - 10:30 UHR
Vitaminstart in den Tag

KLETTERSTEIG EINFÜHRUNGSKURS MASARE

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (130€P.P., MIN.2 PERS., MAX. 4)

Gute Kondition und Schwindelfreiheit erforderlich.
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEFÜHRTE WANDERUNG: ROSENGARTENUMRUNDUNG

08:50 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 900 M
↑↓

Mittelschwere Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

E-BIKE TOUR: STERNWARTE GUMMER - HAGNER ALM

09:30 - 15:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (1500M
↑↓; VERLEIH: 30,00 € P.P./TAG)

Mittelschwere Tour
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEFÜHRTE WANDERUNG: KÖLNER HÜTTE-HANIGER SCHWAIGE

09:50 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 1300↓ M

Mittelschwere Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!



KLETTERN MIT DEM BERGFÜHRER IN DER KLETTERHALLE

17:00 - 18:00 UHR

Erhalten Sie Tipps und Ratschläge.

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

17:30 - 17:45 UHR
in der Schupfensauna

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

18:30 - 18:45 UHR
in der Schupfensauna

WEINPROBE UND KÄSEVERKOSTUNG MIT SOMMELIER SILVIA

21:00 - 22:30 UHR TREFFPUNKT: WEINKELLER
(€ 25,00 p.P. min. 8 Pers.)

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

Mittwoch

WILDBEOBACHTUNG ZUR HANIGER SCHWAIGE

06:30 - 14:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
mit Georg Antholzer
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

MIT BROT GESTÄRKT IN DEN TAG

07:00 - 10:30 UHR
Eine besondere Brotauswahl der Tierser Bäckerei Tratter.

KLETTERTOUR: ROSENGARTENSPIITZE

08:00 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (320€ 1 PERS.; 360 € 2 PERS.)

Gute Kondition und Schwindelfreiheit erforderlich.
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SANTNERPASS KLETTERSTEIG

08:00 - 16:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 900 M ↑↓
(130€ P.P.; MIN. 2 PERS., MAX. 4)

Gute Kondition und Schwindelfreiheit erforderlich.
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

YOGA

08:00 - 08:45 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
mit Nadia

GEFÜHRTE KRÄUTERWANDERUNG: STAMPFERHOF MIT SPECKVERKOSTUNG

08:50 - 15:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (300↑-400M; 15,00 € P.P.)

Einfache Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

AM STEINOFEN BACKT HEIDI "TIERSER SCHUTZA"

15:00 - 17:00 UHR
Eine altes Tierser Gericht

RÜCKENFIT

15:30 - 16:15 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
begleitet von unserer Welnesstrainerin

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

16:30 - 16:45 UHR
in der Schupfensauna

DURCHATMEN

16:30 - 17:15 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION
- für das Allgemeinwohlsein

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

17:30 - 17:45 UHR
in der Schupfensauna

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

18:30 - 18:45 UHR
in der Schupfensauna

Donnerstag

SÜDTIROLER APFEL FRÜHSTÜCK

07:00 - 10:30 UHR
An apple a day keeps the doctor away.

KLETTERSTEIG KESSELKOGEL 3.002 M

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (130€P.P., MIN.2 PERS., MAX. 4)

Gute Kondition und Schwindelfreiheit erforderlich.
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

VAJOLETTÜRME KLETTERTOUR

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (300€ 1 PERS., 170€ 2 PERS.)

Von Gardecchia zur Gartlhütte
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEFÜHRTE WANDERUNG: ROSSZAHNSCHARTE MOLIGNON GRASLEITEN - TSCHAMINTAL

08:05 - 16:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 800M ↑1400M ↓

Mittelschwere Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEFÜHRTE WANDERUNG ZUM FASSANER HÖHENWEG

08:50 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 600 M ↑↓

Mittelschwere Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

E-BIKE TOUR VÖLSEER WEIHER - HOFER ALPL

09:30 - 15:30 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 1200M
↑↓; VERLEIH: 30,00 € P.P./TAG

Mittelschwere Tour
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LADYSAUNA: WELLNESSBEREICH FÜR FRAUEN RESERVIERT.

10:00 - 12:00 UHR
Sanft. Entspannend. Ungestört. Einzigartige Wohlfühlmomente inmitten der Dolomiten exklusiv für unsere Ladies.

LACHYOGA GELOTLOGIE

15:00 - 15:45 UHR TREFFPUNKT: FITNESSRAUM
Lachen entlädt den Stress.

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

17:30 - 17:45 UHR
in der Schupfensauna

SOMMELIER SILVIA ÖFFNET DEN WEINKELLER

17:30 - 19:00 UHR
Erkunden Sie unseren Weinkeller.

KLANGSCHALENAUFGUSS

18:30 - 18:45 UHR
in der Lehmsauna

LIVE MUSIK MIT "THE SNOOPS"

18:30 - 23:00 UHR
an der Bergsteigerbar

Freitag

SONNENAUFANGSWANDERUNG

06:15 - 09:15 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 350 M ↑↓
Einfache Wanderung

Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

SUPERFOOD

07:00 - 10:30 UHR
Unser Thema zum heutigen Frühstück.

KLETTERN IM ROTWAND GEBIET

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (300€ 1 PERS., 170€ 2 PERS.)

Gute Kondition und Schwindelfreiheit erforderlich.
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

PISCIADÙ KLETTERSTEIG

08:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION (120€P.P., MIN.2 PERS., MAX. 4)

Gute Kondition und Schwindelfreiheit erforderlich.
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

GEFÜHRTE WANDERUNG: BÄRENFALLE - HAMMERWAND: AUSSICHTSTOUR

08:30 - 17:00 UHR TREFFPUNKT: REZEPTION 1200 M
↑↓

Anspruchsvolle Wanderung
Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!

LADYSAUNA: WELLNESSBEREICH FÜR FRAUEN RESERVIERT.

10:00 - 12:00 UHR
Sanft. Entspannend. Ungestört. Einzigartige Wohlfühlmomente inmitten der Dolomiten exklusiv für unsere Ladies.

TIROLER AUFGUSS

16:30 - 16:45 UHR
in der Schupfensauna



KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

17:30 - 17:45 UHR
in der Schupfensauna

KLASSISCHER SAUNAAUFGUSS

18:30 - 18:45 UHR
in der Schupfensauna