



**DAS KARWENDEL**

Ihr Wellness Zuhause am Achensee

# Bienvenue

## à l'hôtel Wellness Karwendel

### Tout à un coup d'oeil

Lundi, 13 juillet jusqu'à dimanche, 19 juillet 2020

#### Numéros de téléphone

Réception - No. 9  
Jardin de vital - No. 40  
Bar - No. 65

#### Les heures de restaurant

**Le petit déjeuner:** entre 08h00 et 10h30

**Le buffet d'après-midi:** entre 13h30 et 16h00

**Le dîner:** entre 18h30 et 21h00

*Le jour de dîner Gala, nous vous prions d'être ponctuel à 18h30 au bar. Nous vous invitons à un apéritif au bar et après suit le dîner de gala à 7 plats.*

#### Le jardin de vital - notre espace spa

**De lundi à dimanche:** entre 08h00 et 19h00

#### La piscine familiale

**La piscine intérieure:** entre 07h30 et 19h30

**La piscine extérieure:** 08h00 jusqu'au 18h30

#### Salle de gym

**Tous les jours:** entre 07h30 et 21h00

*Les enfants de moins de 15 ans peuvent aller dans la salle de gym seulement avec les parents.*

#### † Sauna (à partir de 15 ans)

**Tous les jours:** entre 11h00 et 19h00  
en cas de mauvais temps déjà à partir de 11h00

Nous vous informons poliment que notre sauna est un espace nu.

**Cave de cristal de roche:** env. 65°C

**Grotte saline:** env. 55°C

**Sauna finlandais:** env. 82°C

**Laconium:** env. 38°C bis 40°C

**Fontaine de glace**

Pour des questions, n'hésitez pas à contacter la réception

#### SKY SPA (à partir de 16 ans)

**Pool de Sky spa:** 08h00 jusqu'au 18h30

**Jacuzzi:** entre 08h00 et 18h30

Nous vous informons poliment que notre sauna et le jacuzzi sont des espaces nu, le pool de sky spa et les salles de repos des espaces textiles.

**Sauna d'évent:** env. 82°C

**Sauna Bio:** env. 55°C

**Thermale d'infrarouge:** env. 39°C

Pour des questions, n'hésitez pas à contacter l'équipe de Jardin du vital (ND 40)



**DAS KARWENDEL**

Ihr Wellness Zuhause am Achensee

Das Karwendel  
Familie Steffi und Sepp Rieser  
Karwendelstraße 1 - 6213 Pertisau  
[www.karwendel-achensee.com](http://www.karwendel-achensee.com)



# Programme de la semaine

## Lundi, 13 juillet 2020

- 08.00 heures - Gymnastique aquatique
- 10.00 heures - Visite guidée dans notre jardin vital
- 20.30 heures - Soirée dansante au bar de l'hôtel avec "Pepi"

## Mardi, 14 juillet 2020

- 08.00 heures - Gymnastique aquatique dans la piscine du sous-sol
- 09.00 heures - Point d'informations pour randonnées (jusqu'au 9.30 heures)
- 09.50 heures - Randonnée vers le "Rofan"
- à partir de 19.30 heures - Musique dans la restaurant
- à partir de 22.00 heures - Musique au bar de l'hôtel

## Mercredi, 15 juillet 2020

- 08.00 heures - Gymnastique aquatique dans la piscine du sous-sol
- 09.00 heures - Point d'informations pour randonnées (jusqu'au 9.30 heures)
- 09.50 heures - Randonnée à la cabane "Gramai"
- 21.00 heures - Dégustation du vin avec Magdalena (Euro 25,00 par personne)

## Jeudi, 16 juillet 2020

- 08.00 heures - Gymnastique aquatique dans la piscine du sous-sol
- 09.00 heures - Point d'informations pour randonnées (jusqu'au 9.30 heures)
- 10.00 heures - Randonnée en vélo
- 20.30 heures - Soirée dansante au bar de l'hôtel avec "Costa"

## Vendredi, 17 juillet 2020

- 08.00 heures - Gymnastique aquatique dans la piscine du sous-sol
- 09.00 heures - Point d'informations pour randonnées (jusqu'au 9.30 heures)
- 10.00 heures - Stand-Up-Paddling
- 13.00 heures - Randonnée pour découvrir des herbes des alpes
- 18.30 heures - **Fête de la maison- Dîner gala!**

La famille Rieser vous invite à un apéritif au bar et en suite pour le dîner

## Samedi, 18 juillet 2020

- 08.00 heures - Gymnastique aquatique dans la piscine du sous-sol
- 09.00 heures - Point d'informations pour randonnées (jusqu'au 9.30 heures)
- 10.00 heures - Randonnée avec Qi-Gong
- 20.30 heures - Soirée dansante avec "DJ Ernesto" au bar de l'hôtel

## Dimanche, 19 juillet 2020

- 08.00 heures - Gymnastique aquatique dans la piscine du sous-sol
- 09.00 heures - Point d'informations pour randonnées (jusqu'au 9.30 heures)

## Randonnée sur les montagnes du Rofan

Nous prenons le bus public au Maurach et la nous prenons le chemin dans la forêt direction de la cabane du Buchau avec casse-crouste. Après nous retournons à Maurach à pied.

**Durée 4-5 heures**  
**N'oubliez pas votre Gästekarte!**



## Randonnée à la cabane du Gramai (1.267m)

Nous prenons le bus public jusqu'à l'entrée pour des vallées du Karwendel et après nous allons direction Gramai. Après un casse-croûte nous retournons le même chemin direction de l'hôtel.

**Durée d'environ: 5 heures | Différence de niveau: environ 200m**  
**N'oubliez pas votre Gästekarte**



## Randonnée en vélo

Nous allons à bicyclette dans la vallée "Tristenautal", après dans la vallée "Falzthurntal" et à la fin dans la vallée "Gerntal".

**Kilomètres parcourus: 30 km**  
**Durée environ 3,5 heures**



## Stand-Up Pagayer

Adrian vous montre comment ils fonctionnent. C'est bon pour la condition et pour le work-out de tout de corps. Régistration jusqu'au 09h00 à la réception

**Prix Euro 12,00 par heure**  
**Durée env. 2 heures**  
**Minimum des personnes: 6**



## Randonnée pour découvrir des herbes des alpes

Nous faisons une belle randonnée vers les prairies du Pertisau. Après nous prenons le chemin haut du Pertisau

**Durée: 1,5 heures**



## Randonnée du Qi Gong

Notre randonnée du Qi-Gong est vers les chemins d'énergie.

Là nous faisons des exercices pour l'esprit.

**Durée: 3 heures**  
**S'il vous plaît prenez des vêtements et des chaussures confortables :)**

