# We get you on track

Fit, aktiv & voller Energie – so sieht dein Sommer bei uns im Dips&Drops – The First Bike And Ski Hub aus! Jede Woche erwartet dich ein abwechslungsreiches Sportprogramm auf unserem weekplan – von Yoga über täglich geführte Biketouren in verschiedenen Levels bis hin zu Eisbaden in der Enns. Die Sessions passen wir flexibel ans Wetter an.

- Anmeldung: Einfach vor Ort über unsere App oder an der Rezeption.
- Large & Medium Stay: Alle Kurse sind inklusive!
- Smart Stay: Kurse flexibel vor Ort dazubuchen.

Ready to move? Wir freuen uns auf dich!

SPORTS INDOOR
SPORTS OUTDOOR
CULINARY
BIKETOUR
HIKINGTOUR

## Monday

**09:00 Young at Heart**
SPORT All Levels
01:00 h

**10:00 Fit for Fun**
BIKETOUR Orange
Leicht bis mittelschwer
bis zu 1000hm

**10:30 Heavy Cycling**
Biketour Red
Anspruchsvolle Touren
bis zu 1800 hm ohne Trails

**17:30 Happy Hour**
CULINARY
D&D Terrasse
02:00h

**17:30 Healthy Back**
SPORT All Levels
01:00 H

**19:00 Ice Bathing & Sauna Infusion**
SPORT All Levels
00:30 h

## Tuesday

**10:00 Hüttenfrühstück**
BIKETOUR
Fit for fun Blue

**09:30 Heavy Cycling**
BIKETOUR Black
Schwer & anspruchsvoll bis
1500hm & variantenreiche Trails

**11:00 Easy Hiking**
HIKINGTOUR Leicht
02:30h >1200hm

**15:00 Schrauber Kurs**
Biker All Levels
Lerne die Basics und
wichtigsten Handgriffe

**15:00 Bubble Soccer**
SPORT All Levels
02:30 h

**18:00 Spinning Training**
SPORT All Levels
01:00 h

**19:00 Athletic Training**
SPORT Advanced
01:00 h

**19:00 Late Night Splash**
SPORT All Levels
02:00 h

## Wednesday

**09:30 Bike Technik**
BIKER All Levels
Wir zeigen dir die wichtigs-
ten Skills, No-Gos und Moves

**10:30 Fit for Fun**
BIKETOUR Orange
Leicht bis mittelschwer
bis zu 1000hm

**10:00 Rafting**
SPORT All Levels
03:30 h

**15:00 Lackenkogel Gipfel**
HIKINGTOUR mittelschwer
02:30H >1200 HM

**17:00 Yoga**
SPORT All Levels
01:00 h

**18:00 Sunset Tour**
BIKETOUR Red
Tour zum Rossbrand & Sportler-
bier & Shuttle Service retour

## Thursday

**08:00 Bike Park**
BIKETRAILS
Shuttle Service mit Guide zu
den Reiteralm Trails

**09:00 Young at Heart**
SPORT All Levels
01:00 h

**11:00 Easy Hiking**
HIKINGTOUR Leicht
02:30h >1200hm

**13:00 Fit for Fun**
BIKETOUR Blue
Leichte Einsteigertouren
flach bis 500 hm

**17:30 Happy Hour**
CULINARY
D&D Terrasse
02:00h

**18:30 Spinning Training**
SPORT All Levels
01:00 h

**19:00 Ice Bathing & Sauna Infusion**
SPORT ALL LEVELS
00:30 H

## Friday

**08:30 Hüttenfrühstück**
BIKETOUR
Fit for fun Blue

**09:30 Wildes Wasser**
HIKINGTOUR Mittelschwer
02:30h >1200hm

**17:30 Healthy Back**
SPORT All Levels
01:00 h

**18:00 Sunset Tour**
BIKETOUR Red
Tour zum Rossbrand & Sportler-
bier + Shuttle Service retour

**19:00 Athletic Training**
SPORT Advanced
01:00 h

## Saturday

**09:00 Schrauber Kurs**
BIKER All Levels
Lerne die Basics und
wichtigsten Handgriffe

**10:00 Gravel Tour**
BIKETOUR Orange
Leicht bis mittelschwer
bis zu 1000 hm

**19:00 Bubble Soccer**
SPORT All Levels
02:30 h

**15:00 Lackenkogel Gipfel**
HIKINGTOUR mittelschwer
02:30H >1200 HM

**17:00 Yoga**
SPORT All Levels
01:00 h

## Sunday

**10:00 Fit for Fun**
BIKETOUR Blue
Leichte Einsteigertouren
flach bis 500 hm

**10:00 Heavy Cycling**
BIKETOUR Black
Schwer & anspruchsvoll bis
1500hm & variantenreiche Trails

**16:00 Bike Technik**
BIKER All Levels
Wir zeigen dir die wichtigs-
ten Skills, No-Gos und Moves

**17:30 Community Table**
CULINARY
Networken & gemeinsames Essen
am großer Sharingtable

**19:00 Ice Bathing & Sauna Infusion**
SPORT ALL LEVELS
00:30 H

### Infos zu Sport Indoor

Auch Indoor ist einiges geboten. Check out alle Kurse die du besuchen kannst während deines Aufenthalts.

### Infos zu Bikeguiding & Levels

Du möchtest noch mehr zur Bikeacademy, den Guides und den Levels erfahren? Dann klick dich ein in unsere Website.