

Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 29.04.2024 bis 05.05.2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	08:30 Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin			Aqua Fit Mario
09:00	Fußgymnastik Martin	Kinesis Martin		Yoga	Aqua Fit Martin	09:30 Qi Gong Meister Liang	
10:00	09:30 Tai Chi Meister Liang	09:30 Qi Gong Meister Liang	*09:30 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ in die Glasstadt Rattenberg Martin		09:30 Kung Fu Meister Liang	*11:00 Vortrag: Kältetherapie / Eisbaden Amel	*10:00 Sapziergang zum Achensee Mario
11:00	*10:30 Kraft- & Energie- Wanderung zum Dalfaz- Wasserfall Martin	*Hofwanderung Franz		*10:30 Kräuterwanderung „Frühlingskräuter“ Martin	*11:00 Vortrag Re:Age mit Personal- Trainer Amel		
12:00		Schumann Platte Martin				*11:30 Eisbaden im Achensee Amel	
13:00		Kundalini Meditation Martin					
14:00			Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30		Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	Faszien Training Mario
15:00	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30		Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	Zirkeltraining Fettverbrennung	Zirkeltraining Fettverbrennung	
16:00	Klang Reise in der Tempelsauna	Info Fitness Martin	Klang Reise in der Tempelsauna	Info Fitness Martin			Sauna Aufgüsse um 15:30, 16:30
17:00						17:30 Tai Chi Meister Liang	

Treffpunkt für alle Programmpunkte ist der Fitnesstreff am Brunnen in der Postgalerie! (*=Anmeldung erforderlich)

(außer für Aqua Fit/ Schwimmtechnik im Hallenbad & Sauna Aufgüsse in der Blockhaus- bzw. Tempel Sauna)

Amel (Personaltrainer) & Thea (Personaltrainer & Ernährungscoach) bieten zudem auch speziell auf Sie abgestimmte Einheiten an,
diese können Sie im Atrium Spa buchen

- fordernd / Intensiv

- Outdoor

- Sauna