

Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 06.05.2024 bis 12.05.2024



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
07:00								
08:00	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Mario		Aqua Fit Thea	Aqua Fit Thea	
09:00	Outdoor Yoga Thea	Kinesis Martin	Sonnengruß Thea	Faszien Training Mario	09:30 Qi Gong Meister Liang	Hatha Yoga Thea	Klangschalen Yoga Thea	
10:00	*10:30 Kraft- & Energie-Wanderung zum Kranz Wasserfall Thea	Ashtanga Yoga Thea	*09:00 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum Großen Ahornboden Martin	* 10:30 Spaziergang zum Achensee Mario		*11:00 Vortrag: Kältetherapie / Eisbaden Amel		
11:00		*Hofwanderung Franz					*11:00 Vortrag Re:Age	*10:30 Wanderung auf die Zöhrreralm Thea
12:00		*Surf-Set Fitness Thea					mit Personal- Trainer Amel	
13:00			13:30 Qi Gong Meister Liang	13:30 Schumann 3D Mario		*11:30 Eisbaden im Achensee Amel		
14:00	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Thea	13:30 Kung Fu Meister Liang	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin			13:30 Tai Chi Meister Liang		
15:00		14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin		14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Mario	Zirkeltraining Fettverbrennung	Zirkeltraining Fettverbrennung	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Thea	
16:00		16:30 Sixpack 15 min Thea	Klangschalen Yoga Thea		14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Mario	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Thea		
17:00								

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