

Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 15.04.2024 bis 21.04.2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Mario
09:00	Sonnengruß Thea	Faszien Martin			Ashtanga Yoga Thea	Hatha Yoga Thea	Tai Chi Meister Liang
10:00	*10:30 Kräuterwanderung „Frühlingskräuter“ Martin	Bodyfit 20 Min. Martin	*10:00 E - Bike Tour auf die Zöhleralm Martin	09:30 Kung Fu Meister Liang	*10:30 Kraft- & Energie-Wanderung zum Kranz Wasserfall Thea	10:30 Qi Gong Meister Liang	Faszien Training Mario
11:00		*Hofwanderung Franz		*09:30 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ in die Glasstadt Rattenberg Martin		*11:00 Vortrag: Kältetherapie / Eisbaden Amel	* 10:30 Spaziergang zum Achensee Thea
12:00	*Klang Meditation Hasitha	Kinesis Martin				*11:00 Vortrag Re:Age mit Personal- Trainer Amel	*11:30 Eisbaden im Achensee Amel
13:00	HIIT Thea	Fußgymnastik Martin	13:30 Qi Gong Meister Liang				Klangschalen Yoga Thea
14:00			Schumann Platte Martin				
15:00	Sixpack 15 min Thea	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	Sauna Aufgüsse um 15:30, 16:30	Zirkeltraining Fettverbrennung	Zirkeltraining Fettverbrennung	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30
16:00	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	15:30 Tai Chi Meister Liang	Info Fitness Martin	Klang Reise in der Tempelsauna	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30	*Surf-Set Fitness 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