

## Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 28.11.2022 bis 04.12.2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	<b>*Rise &amp; Shine Yoga</b> Sonja		<b>*Guten Morgen Yoga</b> Stefanie		<b>*Rise &amp; Shine Yoga</b> Sonja		
08:00	<b>Aqua Fit</b> Sonja	<b>Aqua Fit</b> Stefanie	<b>Aqua Fit</b> Stefanie	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>Aqua Fit</b> Sonja	<b>Aqua Fit</b> Mario	<b>Aqua Fit</b> Stefanie
09:00	<b>* Schnupper Bowenbehandlung</b>	<b>Hatha Yoga</b> Stefanie			<b>*Chakren Meditation</b> Martin	<b>Schumann Platte</b> Martin	
10:00	<b>*10:00 Wanderung zur Zöhreralm</b> Stefanie (ca. 3 h)	<b>*10:00 leichte Wanderung zum Wasserfall</b> Stefanie (ca. 2h)	<b>*10:00 3 Almen Wanderung</b> Stefanie (ca. 4h)	<b>*10:00 Kräuterwanderung Kräuter, Bäume &amp; Harze in der Weihnachtszeit</b>	<b>Bauch Training</b> Martin	<b>*Spaziergang zum See</b>	<b>*10:00 Wanderung auf dem Karwendelweg</b> Stefanie (ca. 3h)
11:00					<b>*Schnupper Bowenbehandlung</b>		
12:00	<b>Mindfulness, Atmung Entspannung</b>			<b>Animal Moves</b> Stefanie		<b>Fußgymnastik</b> Martin	<b>Qi Gong</b> Meister Liang
13:00		<b>13:30 Rückenfit</b> Stefanie			<b>13:30 Tai Chi</b> Meister Liang		
14:00	<b>*Surfset Yoga</b> Sonja		<b>14:30 Qi Gong</b> Meister Liang	<b>Lauftraining</b> Stefanie	<b>*Energie auftanken Mit TCM (Vortrag)</b>	<b>Core &amp; More</b> Mario	<b>Zirkel Training</b> Stefanie
15:00		<b>Schumann Platte</b> Stefanie	<b>Info Fitness</b> Stefanie	<b>Vinyasa Yoga</b> Stefanie		<b>Bodyfit</b> Mario	<b>Hatha Yoga</b> Stefanie
16:00		<b>16:30 Kung Fu</b> Meister Liang		<b>*Surf-Set Fitness</b> Stefanie	<b>*Klang Zeremonie in der Tempelsauna</b>	<b>Fit mit Pezziball</b> Mario	<b>Balance Training</b> Stefanie
17:00	<b>Hiit</b> Stefanie						

**Treffpunkt für alle Programmpunkte ist der Fitnesstreff am Brunnen in der Postgalerie!!!**

(außer für Aqua Fit im Hallenbad und Klang Reise in der Tempelsauna)

Bei Schlechtwetter wird ein Alternativprogramm für die Outdoor- Aktivitäten angeboten. Sie finden es täglich im Morgenboten beim Frühstück oder über die Rezeption.

- fordernd

- Intensiv

- Outdoor

\*bitte mit Anmeldung