

# Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 22.04.2024 bis 28.04.2024



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00	<b>Aqua Fit</b> Thea	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>Aqua Fit</b> Thea	<b>*Balance Boost</b> Desiree		<b>Aqua Fit</b> Mario
09:00	<b>Sonnengruß</b> Thea	<b>09:30 Tai Chi</b> Meister Liang	<b>Aerobic</b> Thea	<b>Outdoor Yoga</b> Thea	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>*09:15 Balance Boost</b> Desiree	
10:00	<b>*10:30 Kraft- &amp; Energie-Wanderung zum Kranz Wasserfall</b> Thea	<b>Kinesis</b> Martin	<b>*09:30 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ in die Glasstadt Rattenberg</b> Martin		<b>*10:30 E – Bike Tour auf die Zöhleralm</b> Michael Christian Mayer	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>*10:00 Spaziergang zum Achensee</b> Mario
11:00		<b>*Hofwanderung</b> Franz		<b>*10:30 Kraft- &amp; Energie-Wanderung zur Bründlalm</b> Thea		<b>*11:30 Eisbaden im Achensee</b> Amel	
12:00		<b>*Surf-Set Fitness</b> Thea		<b>*Food Balance Coaching</b> Michael Christian Mayer		<b>*10:45 Balance Boost</b> Desiree	
13:00		<b>Ashtanga Yoga</b> Thea	<b>Outdoor HIIT</b> Thea		<b>Info zum Biohacking</b>		<b>*10:45 Balance Boost</b> Desiree
14:00	<b>14:30 Qi Gong</b> Meister Liang				<b>*Dance Fitness</b> Christian Polanc	<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>	<b>Schumann Platte</b> Mario
15:00	<b>Sixpack 15 min</b> Thea	<b>Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30</b>	<b>Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30</b>	<b>Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:00</b>	<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>	<b>*15:15 Happy Balance Colon</b> Founder of Fairment Paul Seehorst	
16:00	<b>Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30</b>		<b>Klangschalen Yoga</b> Thea		<b>Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30</b>		<b>Sauna Aufgüsse um 15:30, 16:30</b>
17:00				<b>*Balance Boost</b> Desiree	<b>* 16:00 Balance Boost</b> Desiree	<b>Sauna Aufgüsse um 14:30, 15:30, 16:30, 17:00, 17:30</b>	

**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