

# Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 01.08.2022 bis 07.08.2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00				*4:30 Uhr Sonnen- aufgangswanderung			
08:00	Aqua Fit <small>Stefanie</small>	Aqua Fit <small>Stefanie</small>	Aqua Fit <small>Martin</small>		Aqua Fit <small>Martin</small>	Aqua Fit <small>Martin</small>	Aqua Fit <small>Mario</small>
09:00	Faszien Training <small>Stefanie</small>	Hatha Yoga <small>Stefanie</small>	Bauch Training <small>Stefanie</small>	Aqua Fit <small>Stefanie</small>	*Chakren Meditation <small>Martin</small>	Pezziball <small>Martin</small>	
10:00	*10:00 3 Almen	Rückenfit <small>Stefanie</small>	*10:00 leichte Radtour	Hatha Yoga <small>Stefanie</small>	*10:00 leichte Wanderung zum Wasserfall	*10:00 Kräuter- wanderung	*10:00 Wanderung zur Zöhleralm
11:00	Wanderung <small>Stefanie (ca. 4h)</small>	*Hofwanderung <small>Franz (ca. 3 h)</small>	Stefanie (ca. 2,5 h)	*10:00 Stand up Paddle Tour am Achensee <small>Martin (ca. 2,5 h)</small>	<small>Mario (ca. 2,5h)</small>	<small>Martin (ca. 2,5h)</small>	<small>Mario (ca. 3 h)</small>
12:00			11:30 Qi Gong <small>Meister Liang</small>				
13:00	13:30 Qi Gong <small>Liang</small>	13:30 Tai Chi <small>Meister Liang</small>		Bodyfit <small>Mario</small>		13:30 Stretching <small>Martin</small>	
14:00		Powerplate <small>Stefanie</small>	Hiit <small>Stefanie</small>	14:30 Kung Fu <small>Meister Liang</small>	Rückenfit <small>Mario</small>		*Surf-Set Fitness <small>Mario</small>
15:00	Schumann Platte <small>Stefanie</small>	Aqua Fit <small>Stefanie</small>	Vinyasa Yoga <small>Stefanie</small>		Fußgymnastik <small>Martin</small>	Schumann Platte <small>Martin</small>	Core & More <small>Mario</small>
16:00		*Surf-Set Yoga <small>Stefanie</small>	Balance Training <small>Stefanie</small>	Info Fitness <small>Mario</small>	Aqua Fit <small>Martin</small>	Info Fitness <small>Martin</small>	Faszien Training <small>Mario</small>
17:00	Vinyasa Yoga <small>Stefanie</small>						

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

(außer für Aqua Fit im Hallenbad )

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