



## Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 26.10 bis 01.11.2020

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	<b>*Aqua Fit</b> Lucia	<b>*Aqua Fit</b> Stefanie	<b>*Aqua Fit</b> Sabrina	<b>*Aqua Fit</b> Stefanie	<b>*Aqua Fit</b> Martin	<b>*Aqua Fit</b> Martin	
09:00		<b>*Surf-Set Yoga</b> Stefanie	<b>*Rückenfit</b> Stefanie	<b>*Hiit</b> Stefanie	<b>*Theraband &amp; Ball</b> Martin	<b>*Surf-Set Fitness</b> Martin	<b>*Aqua Fit</b> Stefanie
10:00	<b>*Shaolin Erlebnis</b> Meister Liang	<b>*Faszien Training</b> Stefanie		<b>*Bike &amp; Hike auf die Hochplatte</b> Stefanie (ca. 2,5 h)	<b>*Kinesis Training</b> Martin	<b>*Wanderung auf die Astenua</b> Martin (ca. 3,5 h)	<b>*leichte Rad / E-Bike Tour</b> Stefanie (ca. 2,5h)
11:00	<b>*Wanderung zur Zöhrreralm</b>	<b>*Hofwanderung</b> Franz (2,5h)	<b>*mittelschwere MTB / E-MTB Tour</b> Stefanie (ca. 3h)				
12:00	<b>*Shaolin Qi Gong</b> Meister Liang						<b>*Shaolin Qi Gong</b> Meister Liang
13:00		<b>*Rückenfit</b> Stefanie					
14:00		<b>*Klang Meditation</b> Hasitha			<b>*Shaolin Qi Gong</b> Meister Liang	<b>*Shaolin Kung Fu</b> Meister Liang	
15:00	<b>*Ganzkörper Workout</b> Stefanie		<b>*Schumann Platte die Kraftquelle</b>	<b>*Shaolin Qi Gong</b> Meister Liang	<b>*Tai Chi</b> Meister Liang	<b>*Shaolin Qi Gong</b> Meister Liang	<b>*Faszien Training</b> Stefanie
16:00	<b>*Fit mit Pezziball</b> Stefanie	<b>*Powerplate</b> Stefanie	<b>Info Fitness</b> mit Stefanie im Krafraum	<b>*Shaolin Kung Fu</b> Meister Liang	<b>*Powerplate</b> Martin	<b>*Schumann Platte die Kraftquelle</b>	<b>*Tai Chi</b> Meister Liang
17:00			<b>*Hatha Yoga</b> Stefanie	<b>*18:00 Uhr Klang Meditation</b>			<b>*Balance Training</b> Stefanie
20:30	<b>*late Night Yoga bei Kerzen+Tee</b>		<b>*21:00 Uhr Fackel Wanderung</b>	<b>lange Sauna Nacht</b>			<b>lange Sauna Nacht</b>

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

(außer für Aqua Fit im Hallenbad; für unsere Touren Tipps im Base Camp; und Info Fitness im Krafraum)

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 Voranmeldung maximal 6 Pers.