



Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 11. bis 17. Februar 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy	Traumreise Georg	Traumreise Georg	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy
09:00	08:30h: Qi Gong Elisabeth Auer	09:30h: Traumreise Mandy	Bauchtraining Elisabeth Auer		Info Fitness Mandy	*09:30-11:00h: Yoga Astrid Diane J.	*09:30-11:00h: Yoga Astrid Diane J.
10:00	Tai Chi Meister Liang	Ayurvedavortrag Hasitha	Qi Gong Elisabeth Auer	Erlebnis Shaolin Meister Liang	Tai Chi Meister Liang	*10:30 Uhr Wanderung zum Adlerhorst mit Franz	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum
11:00	Lipizzaner-Erfahrung Treffpunkt im Reitstall	Info Fitness Mandy		* 11:00 Uhr Wanderung zur Bründlalm Lisa	* Surf-Set Fitness Mandy max. 7 Pers.		
12:00	* 12:00 Uhr Winter Walking zum See (ca. 2 Std.) mit Mandy	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum	12:30h: Wirbelsäule Elisabeth Auer		Shaolin Qi Gong Meister Liang	Shaolin Kung Fu Meister Liang	Shaolin Qi Gong Meister Liang
13:00		* 13:00 Uhr Hofwanderung ca. 2,5 Stunden mit Franz	* 13:00 Uhr Pferdespaziergang mit Vicky (ca. 90 Min.)		*12:30 Uhr Winter Walking Panoramaweg (ca. 90 Min.) mit Lisa	Yoga Flow Mandy	*12:30 Uhr Schneeschuhwandern Leicht (ca. 90 Min) mit Mandy
14:00	Klang Meditation Hasitha			Shaolin Kung Fu Meister Liang		Tai Chi Meister Liang	
15:00	Pilates Mandy	* Surf-Set Yoga Mandy max. 7 Pers.	Traumreise Georg		16:00h: Yogalates Mandy		Yoga Basic Mandy
16:00	Abendstretch Mandy	Stretch & Relax Mandy		Traumreise Georg	*ab 16:30 Uhr Laternenwanderung mit Gerti	Faszientraining Mandy	Autogenes Training Mandy
17:00			*ab 19:15 Uhr Rodelabend mit Martin		*17:00-18:30h Yoga Astrid Diane Jordan	*17:00-18:30h: Yoga Astrid Diane J.	

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

(außer für Aqua Fit im Hallenbad; für Info Fitness, sowie für SYNRGY- Fit-Zirkeltraining mit TRX 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
 gekennzeichnet mit * - bitte mit Voranmeldung beim Info-Pult

Schlechtwetter Programm vom 11.02.2019 bis 17.02.2019

<u>Zeit</u>	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
08:00							
09:00							
10:00							
11:00						10:30 h Stretch & Relax mit Mandy	
12:00	Yoga Basic mit Mandy						
13:00					12:30 h Pilates mit Mandy		12:30 h Core Workout mit Mandy
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

 = Alternativprogramm