



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

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Aqua Fit Sabrina		Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy
09:00	*08:30h: Qi Gong Elisabeth Auer	Shaolin Qi Gong Meister Liang	Yoga Mandy	Yoga Mandy	Yoga Mandy	Yoga Mandy	Yoga Mandy
10:00	Bauchtraining Elisabeth Auer		*Lipizzaner-Erfahrung Treffpunkt im Reitstall	Info Fitness Mandy	Info Fitness Mandy	Tai Chi Meister Liang	Info Fitness Mandy
11:00	*11:00 Uhr Wanderung zur Bründlalm mit Manuel (ca. 3 h)	Ultratone Info im Atrium Spa	10:00h: *Qi Gong Elisabeth Auer	Pilates Mandy	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum	*10:30 Uhr Wanderung Panoramaweg mit Franz (ca. 2 h)	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum
12:00			Info Fitness Mandy	*11:00 Uhr Walking zum See (ca. 2 h) mit Lisa	Shaolin Qi Gong Meister Liang		Shaolin Qi Gong Meister Liang
13:00		*13:00 Uhr Hofwanderung ca. 2,5 Stunden mit Franz	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum			*12:30 Uhr Wanderung zum Adlerhorst mit Manuel (ca. 90 min)	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum
14:00	Shaolin Erlebnis Meister Liang		*13:00 Uhr Pferdespaziergang (ca. 60 Min.) mit Vicky				Pilates Mandy
15:00	Shaolin Qi Gong Meister Liang	Shaolin Kung Fu Meister Liang		15:30h: *Surf-Set Fitness Mandy max. 7 Pers.	Yoga Basic Mandy	Shaolin Kung Fu Meister Liang	Yogalates Mandy
16:00		Tai Chi Meister Liang	15:00h: Body Fit Mandy	16:30h: Stretch & Relax Mandy	Autogenes Training Mandy	*Surf-Set Yoga Mandy max. 7 Pers.	Stretch & Relax Mandy
17:00			16:00h: Faszientraining Mandy				

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