



Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 16.09. bis 22.09.2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			*08:00: Almbetriebs-Wanderung		*07:00: Marmelotier-Wanderung		
08:00	Aqua Fit Adrian	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Adrian	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy
09:00	Info Fitness Adrian	Info Bike Martin		Schumannplatte Info Martin	Faszientraining Martin	Schumannplatte Info Martin	Tai Chi Liang
10:00	Rücken Yoga Adrian	*Mit dem E-Bike Rund um den Unnütz	Schumannplatte Info Adrian	*10:00 Uhr Alpenkräuter Wanderung Martin (3 h)	Tai Chi Liang	*Kräuter verarbeiten Martin	Bauch-Beine-Po Mandy
11:00	Shaolin Erlebnis Liang	Glückstalk Michaela	Fit mit Theraband Adrian		Yoga Adrian	*10:30 Uhr Wanderung zur Zöhrreralm Mandy (3 h)	
12:00		*Hofwanderung Franz (2,5h)	Qi Gong Adrian				*Spaziergang Panoramaweg zum Wasserfall Mandy (2 h)
13:00	*Rundwanderung Dalfaz Wasserfall Adrian ca 3 h	Qi Gong Adrian	Almbetrieb vor dem Hoteleingang		*Nordic Walking Adrian (90 min)		
14:00		*Surf-Set Fitness Adrian	Die 5- Tibeter Adrian	Shaolin Qi Gong Liang		Shaolin Qi Gong Liang	Shaolin Kung Fu Liang
15:00		Aroha Adrian	Muskelentspannung Adrian		Info Fitness Adrian	*Surf-Set Yoga Mandy	Yoga Basic Mandy
16:00	Shaolin Qi Gong Liang	*Schnuppergolfen Treffpunkt: Golfclubhaus	Info Fitness Adrian	Shaolin Kung Fu Liang	Shaolin Qi Gong Liang	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Kraftraum	Faszientraining Mandy
17:00		16:00 Uhr Info Fitness Adrian		*Achtsamkeitsmeditation Michaela	*Achtsamkeitsmeditation Michaela		

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

(außer für Aqua Fit im Hallenbad; für Info Fitness und Bauchtraining im Kraftraum; Info Bike im Base Camp & Fitness Talk in der Empfangshalle)
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 beim Info-Pult