



Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 15. bis 21. April 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Adrian	Aqua Fit Adrian	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Mandy
09:00	Info Fitness Martin	Yoga Mandy	Fit mit Pezziball Adrian	Duftreise „Frühling“ Martin	Klang Meditation Martin	Chakren Meditation Martin	Yoga - Sonnengruß Mandy (30min)
10:00	Shaolin Qi Gong Meister Liang	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum	* Nordic Walking Mandy (ca. 90 min)	Info Bike Martin	* Wanderung zur Bründelalm Adrian ca. 3 h	Fit mit Theraband Mandy	Info Fitness Martin
11:00	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum	Aroha Adrian		Tai Chi Meister Liang		Shaolin Kung Fu Meister Liang	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum
12:00	* Kräuterwanderung Martin (ca. 2 h)	Info Fitness Mandy	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum	* 11:30 Uhr leichte Radtour mit Martin (ca. 90 min)		Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum	Aqua Fit Martin
13:00	Aqua Fit Mandy	* Hofwanderung mit Franz (2,5h)	* Pferdespaziergang (ca. 60 Min.) mit Vicky			12:30h: * Wanderung Panoramaweg zum Achensee mit Mandy (ca. 2 h)	
14:00	Shaolin Erlebnis Meister Liang		Info Fitness Mandy	Shaolin Kung Fu Meister Liang	Shaolin Erlebnis Meister Liang		
15:00	Pilates Mandy	Body Fit Mandy	Yogalates Mandy	Info Fitness Martin	Tai Chi Meister Liang	Pilates Mandy	*Surf-Set Yoga Mandy max. 7 Pers.
16:00	Autogenes Training Mandy	Gesunder Rücken Mandy	Faszientraining Mandy	Achtsamkeits Meditation Michaela	Info Fitness Martin	Yoga Basic Mandy	Stretch & Relax Mandy
17:00							Klang Meditation Martin

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

(außer für Aqua Fit im Hallenbad; für Info Fitness, Functional Training und Bauchtraining im Krafraum & Info Bike im Base Camp)

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