



Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 21.10 bis 27.10.2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00						*Yoga der Energie Barbara Vecchi	*Yoga der Energie Barbara Vecchi
08:00	Aqua Fit Mandy	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Martin	Aqua Fit Adrian	Aqua Fit Martin
09:00	Morgenstretch Mandy	Info Bike Martin	*Surf-Set Fitness Martin max. 7 Pers.	Schumannplatte Info Martin	*Waldbaden Martin (2 h)	Fit mit Theraband/ball Adrian	Faszientraining Martin
10:00	*Surf-Set Yoga Mandy max. 7 Pers.	Klang Meditation Hasitha	Schumannplatte Info Adrian		Shaolin Qi Gong Liang	*Wanderung zur Kaiser Maximilian	Info Bike Martin
11:00	Bauchtraining (15 min) mit Mandy im Krafraum	*leichte Radtour Martin	*Kräuter Wanderung Zur Bründlalm Martin (3 h)	Shaolin Erlebnis Liang	Pilates Adrian	Rast Adrian (3 h.)	*10:30 Uhr Mountainbike-Tour auf die Bärenbadalm Martin (3 h)
12:00	*Glückstalk Michaela	*Hofwanderung Franz (2,5h)		*Kräuter Werkstatt Martin	*Wanderung auf die Astenaualm Lisa (3 h)		
13:00	*13:00 Uhr Wanderung zur Zöhleralm Mandy (ca. 3,5 h)	Bauch- Beine- Po Adrian		*Rundwanderung Dalfaz Wasserfall Adrian (3 h)			
14:00		Yoga Adrian	Qi Gong Adrian		Aroha Adrian	Klang Meditation Hasitha	Klang Meditation Hasitha
15:00	Shaolin Qi Gong Liang	Info Fitness Adrian	5 Tibeter Adrian		info Fitness Adrian	Shaolin Qi Gong Liang	Shaolin Kung Fu Liang
16:00		Qi Gong Adrian	info Fitness Adrian	Tai Chi Liang	Shaolin Kung Fu Liang	*Achtsamkeitsmeditation Michaela	Shaolin Qi Gong Liang
17:00	*Achtsamkeitsmeditation Michaela				*Yoga der Energie Barbara Vecchi	*Yoga der Energie Barbara Vecchi	

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

(außer für Aqua Fit im Hallenbad; für Info Fitness 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.

Bei Schlechtwetter finden die Outdoorkurse im Zöhlerhaus statt.

- fordernd

- Intensiv

- Outdoor

* bitte mit Voranmeldung beim Info-Pult