

Von Aquafit bis Zen

Bewegungs- und Meditationsprogramm im Posthotel Achenkirch

Während sich noch viele Gäste des 5-Sterne-Hauses am Achensee wohligh in den Betten räkeln, haben sich einige Frühaufsteher schon im Hallenbad zum Aquafit-Training eingefunden. Angeleitet von Fitnesstrainerin Susanne wird im Wasser gejoggt und geturnt – schwerelos und gegen den Widerstand des nassen Elements, was die Übungen effizienter macht und zugleich die Gelenke schont. Mit einem vollen Fit- und Aktivprogramm geht es tagsüber weiter, bis zu 60 Stunden kostenloses Fitness- und Entspannungstraining stehen pro Woche auf dem Stundenplan, weit mehr als andernorts üblich. Dabei spannt sich der Bogen von den neuesten Fitnesstrends bis zu fernöstlichen Meditations- und Leibesübungen.

Den Tag mit dem Sonnengruß beginnen oder bei Tai Chi und Qi Gong mit Dr. Hu Ji, der im Posthotel praktizierenden TCM-Ärztin, das Chi wecken und den Tiger umarmen. Mit intensiven Workouts Muskeln auf- und Problemzonen abbauen oder neue Sportgeräte wie die vibrierenden Smovey-Ringe testen.

Trainingsgeräte von Technogym, Precor und David stehen auf 500 qm Fläche zur Verfügung. Der Ausdauer Raum ist mit Cardio-Fitness-Geräten wie Laufbändern oder Ergometern bestückt, in der Kinesis-Stube erlauben Seilzüge bei sich langsam steigendem Widerstand dreidimensionale Bewegungsfreiheit. Der Dojo-Raum ist Schauplatz für Entspannungsübungen und Meditationen.

Mit Einheiten auf der Power Plate können sämtliche Trainings wirkungsvoll unterstützt werden.

Ob Sommer oder Winter - das schönste Fitness-Studio sind aber die Natur und die Berge. Geführte Mountain-Bike-Touren, Radtouren, Joggen, Nordic Walking sowie geführte Schneeschuh- oder Winterwanderungen verbinden unvergessliche Naturerlebnisse und sportliche Herausforderungen. Die perfekte Entspannung nach dem Sport finden die Gäste in den 7.000 qm großen Wasser- und Saunawelten des Posthotels, des Wohlfühlhotels in den Tiroler Bergen.

Textnummer: po14

Weitere Informationen

Posthotel Achenkirch, A-6215 Achenkirch/Tirol, Telefon 0043-5246-6522, eMail: info@posthotel.at, Internet: www.posthotel.at.