



PostHotel
ACHENKIRCH

Wo die Reise beginnt

Sport • Bewegung • Meditation



FITNESS 2018



SPORT, BEWEGUNG, MEDITATION



Das Posthotel Achenkirch bietet Ihnen viele Möglichkeiten, um Ihren Urlaub aktiv zu gestalten. Von Personal Training bis hin zum Kraftraum und vielem mehr – in unseren Fitness-Welten finden Sie je nach Vorlieben verschiedenste Angebote für Kraft-, Ausdauer- und Mentaltraining. Für Bewegung an der frischen Luft eignen sich die zahlreichen Sportangebote in der umliegenden Bergwelt und am Achensee.

Ob Sommer oder Winter, das Freizeitangebot in unserem Posthotel Achenkirch sorgt für Abwechslung und lässt bestimmt keine Langleweile aufkommen. Wählen Sie aus unserem umfangreichen Aktivprogramm aus: Von Yoga über Fitness bis hin zu Reiten und Tennis, bei uns findet jeder Gast das Richtige.

Auch sportliche Ausflüge in die freie Natur lohnen sich in der Achensee-Region: Skifahren, Skitouren, Rodeln, Schneeschuhwanderungen, Langlaufen u. v. m. – Schneesportfreunde finden bei uns ihr ganz persönliches Paradies. Und auch der Sommer weiß unsere aktiven Gäste zu überzeugen: Genießen Sie die warmen Sonnenstrahlen beim Wassersport, Schwimmen, Tauchen, Stand Up Paddling u. v. m. – beim Wandern, Mountainbiken, Klettern oder ein paar Abschlägen auf unserem hoteleigenen Alpengolfplatz.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und kombinieren Sie clever Ausdauer- und Kraftübungen mit Zeit für innere Gelassenheit. Dürfen wir Sie inspirieren? Ob individuelles Personal Training oder Gruppenkurse – unsere diplomierten Fitnessexperten freuen sich, Sie auf dem Weg zur inneren Balance zu begleiten!



Die Posthotel Fitnesswelten

Der Krafraum

Im Stammhaus **ganz neu** 175 m²
Kardio-, Kraft- und Functional-Training

Das Zöhlerhaus

Ein Kraftort der Harmonie (gebaut im 16. Jahrhundert)

- ◆ Gruppenkurse im Dojo - Energie, Entspannung, Meditation
- ◆ bis zu 60 Std. Aktiv- und Entspannungsprogramm (u. a. Qi Gong, Yoga, Surfset Fitness, Gesunder Rücken, Nordic Walking)
- ◆ Personal Coaching
- ◆ sportwissenschaftliche Messung

Coming soon: Räume für ...

- ◆ Box-Workout
- ◆ individuelles Yoga, Entspannung und Gymnastik

Outdoor Base Camp

Im Untergeschoß des Haupthauses befindet sich unser Outdoor Base Camp - Lagerraum mit Sportwerkstatt und Umkleide für Sommer- und Wintersport-Equipment. Verleih von Fahrrädern aller Art (Mountain-, Trekking- und E-Bikes) Rodeln, Schneeschuhen und Walking-Stöcken. Ebenso ein großzügiger Ski- und Skischuh-Bereich mit bequemer Sitzbank und Skischuh-Heizung.

Outdoor Fitness neu ab Sommer 2018

Spielplatzfeeling für Erwachsene am SYNRGY BlueSky von Life Fitness.



Kardio-, Kraft- und Functional-Training im Stammhaus

Der Krafraum im Stammhaus auf 175 m² ist die Erweiterung der Posthotel-Fitnesswelt zum 100-jährigen Jubiläum 2018. Ergänzend für Gruppenkurse aus dem Aktiv- und Entspannungsprogramm im Zöhrerhaus liegt der Schwerpunkt im Krafraum auf Kardio-, Kraft- und Functional-Training.

Fitnessgeräte im Krafraum

Der Krafraum im Stammhaus des Posthotel Achenkirch ist mit den neuesten Fitnessgeräten von Life Fitness für ein professionelles Krafttraining ausgestattet. HD-Touchscreens in den Kardiogeräten ermöglichen die Nutzung von Entertainment-Apps, wie Netflix und YouTube, aber auch Internetbrowser und Fernsehen bzw. die Teilnahme an interaktiven Kursen und mehr. Weiters stehen Ihnen unzählige Fitnessgeräte von Life Fitness zur Verfügung, die garantiert keine Wünsche offen lassen: Laufbänder, Cross-Trainer, Fahrräder, Beinpresse, -strecker & -beuger, Adduktoren & Abduktoren, Bauch- & Rückenmaschine, Rudergerät, Brustpresse & Lat-Zug.

Spezielle Fitnessgeräte in der Functional Zone

Um verschiedene Körperzonen besonders gezielt trainieren zu können, erwarten Sie in der Functional Zone spezielle Geräte wie der SYNRGY Tower mit seinen endlos erscheinenden Übungsvarianten: Battle Rope, Power Pivot, Monkey Bar, Pulley Rope, Jump on Plate, Dip Barren, TRX® u. v. m. Ebenfalls erwarten Sie ein Cable Motion Kabelzug mit Videoscreen für angeleitetes Training, ein olympisches Halfrack, ein großzügiger Kurzhantelbereich sowie ein Ruderergometer und ein Indoor Cycling Bike IC7.

Unser Angebot beinhaltet

Laktattest

Mit dieser Diagnostikmethode werden die Trainingsbereiche für beispielsweise Fettstoffwechsel und Grundlagenausdauer optimal festgestellt. Anhand der Kenntnisse kann unser Sportwissenschaftler eine sehr genaue und professionelle Trainingsgestaltung konzipieren.

Laktatmessung Basic	€ 109,-
Laktatmessung Paket (1 Messung + 1 Personal Coaching)	€ 159,-

Personal Coaching

Unsere Fitness- und Entspannungsexperten gehen in dieser Einheit ganz individuell auf Ihre Trainingswünsche ein. Egal ob eine private Yoga-Stunde, ein schweißtreibendes Functional Training oder eine geführte Entspannungseinheit.

1 Einheit (50 Min.)	€ 72,-
1 Einheit (50 Min.) für 2 Personen	€ 92,-
ab 3 Einheiten je	€ 69,-
ab 3 Einheiten für 2 Personen je	€ 89,-

Power Plate

Ein zeitsparendes und kompaktes Ganzkörper-Workout, das mit Hilfe von Vibrationen durch verschiedene Frequenzen und Amplituden für ein schnelles und sehr effektives Training sorgt.

1 Einheit (25 Min.)	€ 32,-
ab 3 Einheiten je	€ 29,-

Schumann 3D-Platte

Ein hochwertiges Gerät, das vor allem zur Regeneration eingesetzt wird. Im Stehen, Sitzen oder Liegen werden verschiedene Übungen erarbeitet, die ganz auf den Gast abgestimmt sind. Von verspannten Muskeln bis hin zur Arthrose-Erkrankung können dank der Schumann-Frequenz Erfolge erreicht werden.

1 Einheit (25 Min.)	€ 32,-
ab 3 Einheiten	€ 29,-

TRX® Suspension Training

Es ermöglicht ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Durch die gewollte Instabilität wird ein deutlich höherer Trainingsreiz gesetzt, was schnellere, bessere Resultate bringt. TRX® Training zählt zu den effektivsten Trainingsformen!

1 Einheit (25 Min.)	€ 32,-
ab 3 Einheiten je	€ 29,-





POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at