

PostHotel
ACHENKIRCH

Wo die Reise beginnt

Sport • Bewegung • Meditation



FITNESS 2024



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.

Ob Sommer oder Winter, das Freizeitangebot in unserem Posthotel Achenkirch sorgt für Abwechslung und lässt bestimmt keine Langeweile 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 Abschlügen 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 - 175 m² Cardio-, Kraft- und Functional-Training

Das Zöhrerhaus

Ein Kraftort der Harmonie (gebaut im 16. Jahrhundert)

- ◆ Gruppenkurse im Dojo - Energie, Entspannung, Meditation
- ◆ Umfassendes Aktiv- und Entspannungsprogramm (u. a. Qi Gong, Yoga, Surfset Fitness, Gesunder Rücken, Nordic Walking)
- ◆ Personal Coaching & NEU Biohacking Re:Age x Posthotel Achenkirch (siehe auch S. 5 & 6)
- ◆ Box-Stube
- ◆ Individuelles Yoga, Entspannung und Gymnastik

NEU
Biohacking
Re:Age

Outdoor Base Camp

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

Outdoor Fitness

Spielplatzfeeling für Erwachsene am SYNRGY BlueSky von Life Fitness.

- ◆ Boulderwand
- ◆ Trampolin
- ◆ Slackline
- ◆ Yoga- und Fitnessplattform
- ◆ Bocciabahn
- ◆ Tischtennisplatte



Kardio-, Kraft- und Functional-Training im Stammhaus

Der Krafraum im Stammhaus erstreckt sich auf 175 m² und ist die Erweiterung der Posthotel-Fitnesswelten. 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.



NEU
Biohacking
Re:Age

Re:Age x Posthotel Achenkirch – Innovation trifft Tradition

Hier im Posthotel Achenkirch erleben Sie, wie wir traditionelle Erholung und innovatives Biohacking nahtlos miteinander vereinen, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit auf ein neues Level zu heben. Entdecken Sie mit Re:Age die Zukunft der Körperoptimierung in einer Oase der Ruhe.

Unser Biohacking Labor bietet fortschrittliche Anwendungen wie PEMF (pulsierende elektromagnetische Felder), Vagusnervstimulation und Kompressionstherapie. Diese spezialisierten Methoden bringen Ihren Körper und Geist sanft in einen regenerativen Zustand.

Unser Biohacking- und Fitnessexperte Amel empfiehlt eine Personal Training Einheit mit anschließender Biohackingbehandlung zu kombinieren, um optimale Erfolge zu erzielen.

PEMF*-Matte mit Lichtstimulation: Tauchen Sie ein in die Welt der pulsierenden Elektromagnetfeld-Therapie für verbesserte Zellregeneration und tiefenentspannende Gehirnwellen-Stimulation.

*PEMF: pulsierende elektromagnetische Felder

Vagusnervstimulator: Entdecken Sie die Kraft der Vagusnerv-Stimulation zur Förderung Ihrer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Compression Boots: Erleben Sie innovative Kompressionstherapie für beschleunigte Muskelregeneration und tiefes Wohlbefinden.

Rotlicht Therapie: Nutzen Sie die heilende Kraft des Lichts zur Förderung Ihrer Hautgesundheit und zur Verringerung von Entzündungen.



BIOHACKING BEHANDLUNGEN

Ihr Weg zu neuer Energie und Vitalität beginnt hier!

Biohacking:

PEMF + Compression Boots + Vagusnervstimulator (25 Min.) € 40,-

PEMF + Compression Boots + Vagusnervstimulator (55 Min.) € 75,-

Re:Age Personal Coaching mit Biohacking:

Personal Coaching (50 Min.) + Biohacking (PEMF + Compression Boots + Vagusnervstimulator 25 Min.) € 129,-

Re:Age Paket:

Personal Coaching (50 Min.) + Biohacking (PEMF + Compression Boots + Vagusnervstimulator 55 Min.) + Post Workout Shake/ Smoothie € 179,-

Nähere Informationen & Terminbuchung im Posthotel Achenkirch / Atrium Spa unter Tel. +43-5246-6522-558 oder info@posthotel.at!





Individuelle Extras

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.) € 99,-

1 Einheit für 2 Personen (50 Min.) € 149,-

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 (20 Min.) € 39,-

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 (20 Min.) € 39,-

Ernährungs Coaching

In unserer individuellen Ernährungsberatung streben wir gemeinsam nach Ihren persönlichen Zielen und Bedürfnissen. Durch maßgeschneiderte Beratung und Unterstützung möchten wir eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Ernährungsgewohnheiten erreichen. Wir analysieren Ihre aktuelle Ernährung, entwickeln angepasste Ernährungspläne sowie wertvolle Tipps und Ratschläge um Ihre Gesundheitsziele zu verwirklichen.

1 Einheit (50 Min.) € 99,-

