

## Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 20.05.2024 bis 26.05.2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
07:00								
08:00	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Martin	*4:00 Uhr Sonnen- aufgangswanderung auf die Lemperer Alm	Aqua Fit Thea	Aqua Fit Thea	
09:00	Ashtanga Yoga Thea		Kundalini Meditation Martin			Sonnengruß Thea	Klangschalen Yoga Thea	
10:00		*09:30 Klang Meditation Hasitha	*10:30 Wanderung auf die Zöhleralm  Thea	*09:00 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum Großen Ahornboden Martin		*11:00 Vortrag: Kältetherapie / Eisbaden Amel		
11:00	*10:30 Kraft- & Energie- Wanderung zum Kranz	*Hofwanderung Franz					*11:00 Vortrag Re:Age mit Personal- Trainer Amel	*11:30 Eisbaden im Achensee Amel
12:00	Wasserfall							
13:00	Thea		13:30 Qi Gong Meister Liang	14:30 Kung Fu Meister Liang	13:30 Qi Gong Meister Liang			
14:00		14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin		14:30 Tai Chi Meister Liang		
15:00	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Thea	Outdoor Yoga Thea	*Surf-Set Fitness Thea		Zirkeltraining Fettverbrennung	Zirkeltraining Fettverbrennung	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Thea	
16:00		Sixpack Workout Thea	Klangschalen Yoga Thea	Klang Reise in der Tempelsauna	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Mario	14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Thea		
17:00								

**Treffpunkt für alle Programmpunkte ist der Fitnesstreff am Brunnen in der Postgalerie! ( \*=Anmeldung erforderlich)**

(außer für Aqua Fit im Hallenbad & Sauna Aufgüsse in der Blockhaus- bzw. Tempel Sauna)

Amel (Personaltrainer) & Thea (Personaltrainer & Ernährungscoach) bieten zudem auch speziell auf Sie abgestimmte Einheiten an,  
diese können Sie im Atrium Spa buchen

- fordernd / Intensiv

- Outdoor

- Sauna