

## Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 23.12.2024 bis 29.12.2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>Aqua Fit</b> Martin			<b>Neuro Aqua Fit</b> Philipp	<b>Neuro Aqua Fit</b> Philipp	<b>Neuro Aqua Fit</b> Philipp
09:00	<b>09:30 Qi Gong</b> Meister Liang	<b>Tai Chi</b> Meister Liang		<b>Aqua Fit</b> Martin			
10:00	<b>*09:30 Ausflug zu den Christkindlmärkten nach Innsbruck</b> Martin	<b>Fußgymnastik</b> Martin	<b>*10:30 Unterwasser Klangschalen Reise im Ying &amp; Yang Becken</b> Martin		<b>*10:30 Wanderung zum Dalfaz Wasserfall</b> Martin	<b>Schumann 3D</b> Philipp	<b>*10:00 leichte Wanderung über den Panoramaweg zum Kranz Wasserfall</b> Philipp
11:00		<b>Schumann 3D</b> Martin		<b>*11:00 Vortrag Biohacking mit Personal- Trainer Amel (ca. 30 min)</b>		<b>*11:00 Vortrag Biohacking mit Personal- Trainer Amel (ca. 30 min)</b>	
12:00		<b>*11:00 Hofwanderung</b> Franz	<b>*11:00 Vortrag Re:Age mit Personal- Trainer Amel (ca. 30 min.)</b>		<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Philipp	<b>*11:00 Vortrag Biohacking mit Personal- Trainer Amel (ca. 30 min)</b>	
13:00						<b>Yoga</b> Philipp	
14:00		11:30, 12:30, 13:30, 14:30 <b>Aufgüsse mit Martin</b>	<b>13:30 Qi Gong</b> Meister Liang	<b>Hiit</b> Amel	<b>14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin</b>		
15:00	<b>15:30, 16:30, 17:30 Aufgüsse mit Martin</b>		<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>	<b>*Eisbaden</b> Amel	<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>	<b>*Eisbaden</b> Amel	
16:00		<b>Kung Fu</b> Meister Liang	11:15, 14:30, 15:30, 16:30 <b>Aufgüsse mit Martin</b>	13:30, 14:30, 15:30, 16:30 <b>Aufgüsse mit Martin</b>	<b>Yoga</b> Philipp	<b>14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp</b>	<b>14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp</b>
17:00	<b>Klang Reise in der Tempelsauna</b>			<b>17:30 Klang Reise in der Tempelsauna</b>	<b>17:30 Klang Reise in der Tempelsauna</b>	<b>Hiit</b> Amel	

**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)

unsere Personaltrainer bieten zudem auch speziell, auf Sie abgestimmte Einheiten an, diese können Sie im Atrium Spa buchen

- fordernd / Intensiv

- Outdoor

- Sauna