

Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 30.12.2024 bis 05.01.2024

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

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