

## Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 14.10.2024 bis 20.10.2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00					*05:00 Sonnen- aufgangswanderung		
08:00	Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp	Aqua Fit Martin	Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp	Aqua Fit Mario
09:00		Yoga Philipp	09:30 Qi Gong Meister Liang	*10:00 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum Hildegard v. Bingen Kräutergarten	Schumann 3D Phillipp	Schumann 3D Phillipp	Wirbelsäulengymnastik Mario
10:00	*09:30 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum großen Ahornboden  Martin	*10:30 Unterwasser Klangschalen Reise im Ying & Yang Becken Martin	*09:30 Bike & Hike auf den Juifen Philipp		*10:30 Unterwasser Klangschalen Reise im Ying & Yang Becken Martin	*11:00 Vortrag Biohacking mit Personal- Trainer Amel	*10:00 leichte Wanderung zum See Mario
11:00		*11:00 Hofwanderung Franz					
12:00			*11:00 Vortrag Biohacking mit Personal- Trainer Amel	*11:00 Vortrag Re:Age mit Personal- Trainer Amel	Yoga Philipp	Yoga Philipp	
13:00	Yoga Philipp	Schumann 3D Philipp			*11:00 Transfer zur Zöhleralm	*13:30 Eisbaden Amel	
14:00		Faszientraining Philipp	Zirkeltraining Fettverbrennung	*Eisbaden Amel			14:30 & 15:30 Aufgüsse mit Mario
15:00	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin	11:00, 14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin	Zirkeltraining Fettverbrennung	Zirkeltraining Fettverbrennung	
16:00	Klang Reise in der Tempelsauna	Rückenfit Philipp		Klang Reise in der Tempelsauna	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp	
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)

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

- fordernd / Intensiv

- Outdoor

- Sauna