

## Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 29.07.2024 bis 04.08.2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00					<b>*4:00 Uhr Sonnenaufgangswanderung auf die Lemperer Alm</b>		
08:00	<b>Aqua Fit</b> Mario	<b>Aqua Fit</b> Philipp	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>Aqua Fit</b> Martin		<b>Aqua Fit</b> Philipp	<b>Aqua Fit</b> Philipp
09:00	<b>Yoga</b> Philipp	<b>Pezziball Workout</b> Philipp	<b>*09:30 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum großen Ahornboden</b> Martin	<b>*09:30 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum Hildegard v. Bingen Kräutergarten ins Alpbachtal</b> Martin	<b>08:00 Aqua Fit</b> Philipp		
10:00	<b>*10:30 Kraft- &amp; Energie-Wanderung zum Kranz</b>	<b>*10:30 mittelschwere E-MTB Tour auf die Zöhreralm</b> Martin	<b>*10:30 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum großen Ahornboden</b> Martin	<b>*10:30 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum Hildegard v. Bingen Kräutergarten ins Alpbachtal</b> Martin	<b>*09:30 Stand up Paddle Tour auf dem Achensee</b>	<b>*10:30 mittelschwere Wanderung auf die Bründlalm</b> Philipp	<b>*10:30 Unterwasser Klangschaalen Reise im Ying &amp; Yang Becken</b> Philipp
11:00	<b>Wasserfall</b> Mario	<b>*11:00 Hofwanderung</b> Franz	<b>*11:00 Vortrag Biohacking mit Personal-Trainer Amel</b>	<b>*11:00 Vortrag Re:Age mit Personal-Trainer Amel</b>	<b>*11:00 Transfer auf die Zöhreralm</b>		<b>Yoga</b> Philipp
12:00	<b>Faszien Training</b> Philipp	<b>Yoga</b> Philipp					<b>Bauch-, Beine-, Po</b> Philipp
13:00			<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin</b>	<b>*13:30 Eisbaden</b> Amel	<b>13:15 Yoga</b> Philipp	<b>*13:30 Eisbaden</b> Amel	
14:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Philipp	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin</b>	<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>	<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>	<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>		<b>14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp</b>
15:00	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Mario</b>	<b>Faszien Training</b> Philipp	<b>Klang Reise in der Tempelsauna</b>	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin</b>	<b>14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp</b>	<b>14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp</b>	
16:00		<b>Schumann 3D</b> Martin	<b>Schumann 3D</b> Martin				
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