

## Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 28.10.2024 bis 03.11.2024

| Zeit  | Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|-------|---|---|---|--|---|---|--|
| 07:00 |   |   |   |  |   | <b>*06:00 Sonnen-<br/>aufgangswanderung</b>   |  |
| 08:00 | <b>Aqua Fit</b><br>Martin   | <b>Neuro Aqua Fit</b><br>Philipp  | <b>Aqua Fit</b><br>Martin   | <b>Aqua Fit</b><br>Martin  | <b>Neuro Aqua Fit</b><br>Philipp                                | <b>Neuro Aqua Fit</b><br>Philipp  | <b>Aqua Fit</b><br>Mario                                 |
| 09:00 | <b>Schumann 3D</b><br>Philipp   |   |   |  |   | <b>*10:30 Unterwasser<br/>Klangschalen Reise<br/>im Ying &amp; Yang Becken</b><br>Philipp | <b>Tai Chi</b><br>Meister Liang                          |
| 10:00 | <b>*10:00 Mit unserem<br/>„Oldtimer Posthotel<br/>Bus“ zum Hildegard<br/>v. Bingen Kräutergarten<br/>inkl: Kräuterführung</b><br>Martin | <b>*10:30 Unterwasser<br/>Klangschalen Reise<br/>im Ying &amp; Yang Becken</b><br>Philipp | <b>*09:30 Wanderung<br/>zum Dalfaz<br/>Wasserfall</b><br>Martin                       | <b>*09:30 Mit unserem<br/>„Oldtimer Posthotel<br/>Bus“ zum großen<br/>Ahornboden</b><br>Martin | <b>*09:00 Bike &amp; Hike<br/>auf den<br/>Juifen</b><br>Philipp | <b>*11:00 Vortrag<br/>Re:Age<br/>mit Personal- Trainer<br/>Amel (ca. 30 min.)</b>         | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Philipp                  |
| 11:00 |   |   |   |  |   | <b>Yoga</b><br>Philipp  | <b>*10:00<br/>leichte<br/>Wanderung zum See</b><br>Mario |
| 12:00 |   | <b>*11:00 Hofwanderung</b><br>Franz   | <b>*11:00 Vortrag<br/>Biohacking<br/>mit Personal- Trainer<br/>Amel (ca. 30 min.)</b> |  |   | <b>*11:00 Vortrag<br/>Biohacking (ca. 30 min.)</b>  |  |
| 13:00 |   | <b>Schumann 3D</b><br>Philipp   |   |  |   | <b>11:30 Kung Fu</b><br>Meister Liang   | <b>Yoga</b><br>Philipp                                   |
| 14:00 | <b>Yoga</b><br>Philipp  | <b>13:30 Qi Gong</b><br>Meister Liang   |   | <b>*Eisbaden</b><br>Amel   |   | <b>*14:00 Eisbaden</b><br>Amel  | <b>14:30 &amp; 15:30<br/>Aufgüsse mit Mario</b>          |
| 15:00 | <b>14:30, 15:30, 16:30<br/>Aufgüsse mit Martin</b>  | <b>11:00, 14:30, 15:30, 16:30<br/>Aufgüsse mit Philipp</b>                                | <b>Zirkeltraining<br/>Fettverbrennung</b>   | <b>14:30, 15:30, 16:30<br/>Aufgüsse mit Martin</b>   | <b>Zirkeltraining<br/>Fettverbrennung</b>                       | <b>Zirkeltraining<br/>Fettverbrennung</b>   | <b>Faszien Training</b><br>Philipp                       |
| 16:00 | <b>Bauch-, Beine-, Po</b><br>Philipp  |   | <b>14:30, 15:30, 16:30<br/>Aufgüsse mit Martin</b>                                    |  | <b>14:30, 15:30, 16:30<br/>Aufgüsse mit Philipp</b>             | <b>11:10, 14:30, 15:30, 16:30<br/>Aufgüsse mit Philipp</b>                                |  |
| 17:00 |   |   |   | <b>Klang Reise<br/>in der Tempelsauna</b>  |   |   |  |

**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