

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