

Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 16.12.2024 bis 22.12.2024

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



www.posthotel.at

-fordernd / Intensiv

- Outdoor

- Sauna