

Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 20.01. bis 26.01.2025

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00		Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp		Aqua Fit Mario
09:00	Fußgymnastik Martin				09:30 Tai Chi Meister Liang	09:30 Qi Gong Meister Liang	*10:00 Wanderung zur Zöhleralm Mario
10:00	09:30 Kung Fu Meister Liang	*10:00 Vortrag Neuroathletik mit Personal- Trainer Philipp (ca. 45 min)	Schumann 3D Philipp	*09:30 Wanderung zur Bründlalm Philipp		Schumann 3D Philipp	
11:00	*10:30 Unterwasser Klangschalen Reise im Ying & Yang Becken Martin					Schumann 3D Philipp	*10:00 Vortrag Re:Age mit Personal- Trainer Amel (ca. 30 min)
12:00				*11:00 Vortrag Biohacking	Yoga Philipp		
13:00		13:30 Tai Chi Meister Liang	Yoga Philipp	13:30 Qi Gong Meister Liang			
14:00		14:30 Yoga Philipp	*Eisbaden Amel		14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Phillipp	14:30 & 15:30 Aufgüsse mit Mario
15:00	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin	Zirkeltraining Fettverbrennung	*Eisbaden Amel	Zirkeltraining Fettverbrennung	*Eisbaden Amel	
16:00		Wirbelsäulengymnastik Philipp	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Martin		Hiit Amel	
17:00							Qi Gong Meister Liang

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