



Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 17.02. bis 23.02.2025

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00					08:00 Aqua Fit Larissa	08:00 Aqua Fit Larissa	08:00 Aqua Fit Mario
08:00	Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp	Neuro Aqua Fit Philipp	Aqua Fit Larissa	08:30 *Yoga Veronika Rössl	08:30 *Yoga Veronika Rössl	08:30 *Yoga Veronika Rössl
09:00	Info Fitness Larissa	09:30 Qi Gong Meister Liang	09:30 Tai Chi Meister Liang	09:30 Tai Chi Meister Liang	10:00 Info Fitness Larissa		
10:00	09:30 Kung Fu Meister Liang		*11:00 Vortrag Biohacking	*11:00 Vortrag Re:Age mit Personal- Trainer Amel (ca. 30 min)	10:30 Kung Fu Meister Liang	Bauch-, Beine-, Po Larissa	*10:00 leichte Wanderung über den Panoramaweg zum Kranz Wasserfall Mario
11:00	*11:30 Vortrag Neuroathletik	11:30 Yoga Philipp	*11:00 Wanderung zur Falzturn Alm Franz	Pezziball Philipp	11:30 Yoga Philipp	*11:00 Vortrag Biohacking mit Personal- Trainer Amel (ca. 30 min)	
12:00	mit Personal- Trainer Philipp (ca. 45 min)						
13:00	Bauch-, Beine-, Po Larissa	13:30 Rücken Fit Philipp			Schumann 3D Philipp		
14:00			*Eisbaden Amel	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Larissa	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Larissa	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Larissa	14:30 & 15:30 Aufgüsse mit Mario
15:00	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp	14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp	Zirkeltraining Fettverbrennung	*Eisbaden Amel	Zirkeltraining Fettverbrennung	*Eisbaden Amel	
16:00	Stretch & Relax Larissa		14:30, 15:30, 16:30 Aufgüsse mit Philipp	Hiit Amel		15:30 Hiit Amel	Faszientraining Mario
17:00				*Yoga Veronika Rössl	*Yoga Veronika Rössl	*Yoga Veronika Rössl	

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