

Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 24.02. bis 02.03.2025

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

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