

## Aktiv- und Entspannungsprogramm vom 13.05.2024 bis 19.05.2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00	<b>Aqua Fit</b> Thea	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>Aqua Fit</b> Martin	<b>Aqua Fit</b> Mario	<b>Aqua Fit</b> Thea	<b>Aqua Fit</b> Thea
09:00	<b>Outdoor Yoga</b> Thea	<b>*Surf-Set Fitness</b> Thea	<b>Kundalini Meditation</b> Martin		<b>Faszien Training</b> Mario	<b>Sonnengruß</b> Thea	<b>Klangschalen Yoga</b> Thea
10:00	<b>*10:30 Kraft- &amp; Energie-Wanderung zum Kranz Wasserfall</b> Thea	<b>Ashtanga Yoga</b> Thea	<b>*10:30 Wanderung auf die Zöhleralm</b> Thea	<b>*09:00 Mit unserem „Oldtimer Posthotel Bus“ zum Großen Ahornboden</b> Martin	<b>Schumann 3D</b> Mario	<b>*11:00 Vortrag: Kältetherapie / Eisbaden</b> Amel	<b>10:00 Tai Chi</b> Meister Liang
11:00		<b>*Hofwanderung</b> Franz			<b>*11:00 Vortrag Re:Age</b> mit Personal- Trainer Amel		
12:00		<b>Kinesis</b> Martin			<b>*11:30 Eisbaden im Achensee</b> Amel	<b>*10:30 Kraft- &amp; Energie-Wanderung zur Bründlalm</b> Thea	
13:00	<b>*12:00 Klang Meditation</b> Hasitha	<b>13:30 Kung Fu</b> Meister Liang					
14:00	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin</b>		<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin</b>	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin</b>	<b>14:30 Tai Chi</b> Meister Liang	<b>14:30 Qi Gong</b> Meister Liang	
15:00	<b>Sixpack Workout</b> Thea	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Martin</b>	<b>HIIT</b> Thea		<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>	<b>Zirkeltraining Fettverbrennung</b>	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Thea</b>
16:00	<b>16:30 Qi Gong</b> Meister Liang	<b>Pilates</b> Thea	<b>Klangschalen Yoga</b> Thea	<b>Klang Reise in der Tempelsauna</b>	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Mario</b>	<b>14:30, 15:30, 16:30 Saunaaufgüsse mit Thea</b>	
17:00							<b>17:00 Kung Fu</b> Meister Liang

**Treffpunkt für alle Programmpunkte ist der Fitnesstreff am Brunnen in der Postgalerie! ( \*=Anmeldung erforderlich)**

(außer für Aqua Fit/ Schwimmtechnik im Hallenbad & Sauna Aufgüsse in der Blockhaus- bzw. Tempel Sauna)

Amel (Personaltrainer) & Thea (Personaltrainer & Ernährungscoach) bieten zudem auch speziell auf Sie abgestimmte Einheiten an, diese können Sie im Atrium Spa buchen

- fordernd / Intensiv

- Outdoor

- Sauna