

AKTIVPROGRAMM

MONTAG

- 08:30-09:00 Uhr **Morgen Stretching mit Tomasz**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 10:40-11:30 Uhr **Gesunder Rücken mit Marie**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 12:00-12:50 Uhr **TRX-Krafttraining mit Tomasz**
Treffpunkt Bewegungsraum

25.03

DIENSTAG

- 08:30-09:00 Uhr **Morgen Stretching mit Tomasz**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 10:30-11:15 Uhr **Stabiles Becken mit Tomasz**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 12:00-12:50 Uhr **Funktionelles Zirkeltraining mit Tomasz**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 14:00-15:00 Uhr **Nordic Walking mit Marie**
Treffpunkt Spa-Rezeption

26.03

MITTWOCH

- 08:30-09:00 Uhr **Atemübungen mit Zsolt**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 10:00~14:00 Uhr **Ausflug zum Schwazer Silberbergwerk mit Walter ***
Treffpunkt Rezeption
(max. 8 Personen | € 20,00 pro Person)
- 11:00-11:50 Uhr **Rumpfkrafttraining mit Manuel**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 12:00-12:30 Uhr **Bring Self Up Workout mit Zsolt**
Treffpunkt Bewegungsraum

27.03.

DONNERSTAG

- 08:30-09:00 Uhr **Morgenroutine mit Zsolt**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 10:00~14:00 Uhr **Kleine Biophilia-Wanderung rund um Achenkirch mit Walter ***
Treffpunkt Rezeption
- 10:00-10:30 Uhr **Stabilitätstraining mit Zsolt**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 12:00-13:00 Uhr **CrossFit mit Zsolt**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 14:00-14:50 Uhr **Faszientraining mit Marie**
Treffpunkt Bewegungsraum

28.03

FREITAG

- 08:30-09:30 Uhr **Hatha Yoga mit Nadine**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 09:30-10:00 Uhr **Nordic Walking mit Tomasz**
Treffpunkt Rezeption
- 10:30-11:30 Uhr **Herz Chakra Meditation mit Nadine**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 11:00-12:00 Uhr **Personal Coaching im Fitnessraum**
- 12:00-12:50 Uhr **Bauch, Beine, Po mit Manuel**
Treffpunkt Bewegungsraum

29.03.

SAMSTAG

- 08:30-09:00 Uhr **Dehnen und Mobilisieren mit Zsolt**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 10:00-10:30 Uhr **Rumpfkrafttraining mit Zsolt**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 11:00-12:00 Uhr **Personal Coaching im Fitnessraum**
- 12:00-12:50 Uhr **Rückenfit mit Tomasz**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 13:30-14:15 Uhr **Ganzkörper-Stretching mit Tomasz**
Treffpunkt Bewegungsraum

30.03

SONNTAG

- 08:30-09:00 Uhr **Wassergymnastik mit Zsolt**
Treffpunkt Panorama Hallenbad
(max. 10 Personen)
- 10:00-11:00 Uhr **CrossFit mit Zsolt**
Treffpunkt Bewegungsraum
- 12:00-13:00 Uhr **Mobilitätstraining mit Tomasz**
Treffpunkt Bewegungsraum

31.03

WIR SIND AB 01.05. WIEDER FÜR SIE DA!

Anmeldung bitte an der Rezeption.

Für Unfälle oder Verletzungen im Rahmen des Aktivprogrammes wird keine Haftung übernommen.

Teilnahme kostenlos.
Etwaige Zusatzkosten lt. Programmpunkt.

Kategorie:

*einfache Touren für Jung und Alt

**für Hobbysportler

***für Fortgeschrittene