

Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER: DAS IST UNSER AKTIVPROGRAMM FÜR IHR WOHLBEFINDEN AUF HÖHERER EBENE

Montag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Morning Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HYROX

Kraftausdauer
(ca. 45 Minuten)

09.00 | PILATES

Bauch-Beine-Po
(ca. 45 Minuten)

10.00 | MOBILITY

Hüftöffner
(ca. 45 Minuten)

Dienstag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Balance Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | BODYSTYLING

Muskelaufbau
(ca. 45 Minuten)

09.00 | STRETCH

Full Body
(ca. 45 Minuten)

10.00 | FASZIEN VITAL

Thai Chi & Black Rolls
(ca. 45 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

08.00 | MORGEN YOGA

Öffne dein Herz
(ca. 50 Minuten)

09.00 | GLEICHGEWICHTS- ÜBUNGEN MIT DEM MFT-BOARD

(ca. 25 Minuten)

09.30 | GESICHTS- & AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

10.30 | GEFÜHRTE WANDERUNG

zum Gerlerkogel
(ca. 2,5 Stunden)

14.30 | ATEMÜBUNGEN

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

08.00 | YOGA FÜR EINEN ENERGIEGELADENEN MORGEN

(ca. 50 Minuten)

09.00 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 25 Minuten)

09.30 | GELENKSMOBILISATION

(ca. 25 Minuten)

10.00 | CHAKREN- & VISUALISIERUNGSMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

10.30 | FASZIEN-TRAINING MIT DER ROLLE

(ca. 45 Minuten)

11.30 | STAY IN BALANCE

Gleichgewicht & Dehnen mit
Therabändern
(ca. 25 Minuten)

13.30 | BESSER GEMEINSAM!

Yogaübungen zu zweit
(ca. 25 Minuten)

14.30 | KLANGSCHALEN- MEDITATION

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Personal Training

MIT HELENA
(MONTAG & DIENSTAG)

Buchen Sie jetzt Ihr
individuelles
Personaltraining:
(Anmeldung an der Wellnessrezeption)

16.00 | PRIVAT YOGA

(ca. 50 min, € 99,00 für die 1. Person
– jede weitere € 15,00, Treffpunkt:
Yoga-Raum)

oder

THERABOXEN

(ca. 50 min, € 99,00 für die 1. Person
– jede weitere € 15,00, Treffpunkt:
Fitness-Studio)

DAMPFEN UND PEELEN TÄGLICH

11.00, 12.00, 14.30 UHR UND 15.00 UHR
im Soledampfbad

Dauer ca. 15 Minuten (max. 5 Personen pro Durchgang)

Keine Anmeldung erforderlich.

Die Zeiten unserer täglich
GEFÜHRTEN
SAUNAAUFGÜSSE finden Sie
auf den Infotafeln im Almspa.



Alle **INDOOR-AKTIVITÄTEN** finden **IM YOGA- UND AKTIVRAUM ODER FITNESS-STUDIO** auf Ebene -2 im Haus Garten statt. (max. 16 Personen)

Wir bitten um Voranmeldung an der Rezeption. (Kurzfristige Änderungen vorbehalten)



Aktivprogramm Freitag bis Sonntag

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER: DAS IST UNSER AKTIVPROGRAMM FÜR IHR WOHLBEFINDEN AUF HÖHERER EBENE

Freitag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Detox Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HIIT

Boost
(ca. 30 Minuten)

09.00 | FASZIEN VITAL

Thai Chi & Black Rolls
(ca. 45 Minuten)

10.00 | STRETCH

Full Body
(ca. 45 Minuten)

Samstag

MIT HELENA UND MICHAELA

07.00 | POWER YOGA (H)

Core Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HYROX (H)

Kraftausdauer
(ca. 45 Minuten)

08.00 | MANTRA-MEDITATION (M)

Erweckung des Reinbewusstseins
(ca. 25 Minuten)

08.30 | CHAKREN-ERWACHEN (M)

Yoga zur Harmonisierung der Energiezentren
(ca. 50 Minuten)

09.00 | MOBILITY (H)

Hüftöffner
(ca. 30 Minuten)

09.30 | SCHULTER- & NACKENYOGA (M)

(ca. 25 Minuten)

10.00 | WANDERLUST ZUM TONNEGGERKOGEL (M)

„Auf den Spuren von Fredis Bankerl“
(ca. 2 Stunden)

13.30 | ATEMÜBUNGEN (M)

(ca. 25 Minuten)

Sonntag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Flexibility Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HIIT

Burn
(ca. 30 Minuten)

09.00 | STRETCH

Full Body
(ca. 45 Minuten)

10.00 | FASZIEN VITAL

Thai Chi & Black Rolls
(ca. 45 Minuten)

Die Zeiten unserer täglich
GEFÜHRTEN
SAUNAAUFGÜSSE finden Sie
auf den Infotafeln im AlmSPA.

DAMPFEN UND PEELEN TÄGLICH

11.00, 12.00, 14.30 UHR
UND 15.00 UHR

im Soledampfbad

Dauer ca. 15 Minuten (max. 5
Personen pro Durchgang)

Keine Anmeldung erforderlich.



Alle **INDOOR-AKTIVITÄTEN** finden **IM YOGA- UND AKTIVRAUM ODER FITNESS-STUDIO** auf Ebene -2 im Haus Garten statt. (max. 16 Personen)

Wir bitten um Voranmeldung an der Rezeption. (Kurzfristige Änderungen vorbehalten)

