

Ihr Wochenprogramm

vom 20. bis 24. September 2021

*Zuhause ist, wo die Liebe wohnt,
wo Erinnerungen geboren werden,
wo Freunde immer willkommen sind
und jederzeit ein Lächeln auf dich wartet.*

Montag, 20. September 2021

09:00 - 09:45 Uhr	Aquafit mit Stephi Wassergymnastik im Familienbad
10:00 - 10:45 Uhr	Pilates mit Stephi
10:00 - 16:00 Uhr	4 Seen E-Bike Tour für Alle mit Stefan Schwierigkeit: Leicht Höhenmeter: ca. 1000 hm Kilometer: ca. 29 km Teilnehmer max. 6 Personen Anmeldung: Am Vortag bis spätestens 17:00 Uhr an der Wellness-Rezeption Kosten: E-Bike €43,-, Essen auf der Schalberalm

Dienstag, 21. September 2021

08:00 - 08:45 Uhr	Aquafit mit Alex Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:30 Uhr	Faszientraining mit Alex Durch isolierter Dehn,- Druckbelastung und Roll-Bewegungen vom eigenen Körpergewicht auf die Black Roll wird das muskuläre Bindegewebe massiert und entspannt.
10:00 - 16:00 Uhr	E-Bike Tour zur Fendler Alm mit Stefan Kondition: schwer / Technik: leicht Höhenmeter: 1500 hm Kilometer: 50 km Anmeldung: Am Vortag bis spätestens 17:00 Uhr an der Wellness-Rezeption Kosten: E-Bike €43,-, Essen unterwegs
10:00 - 10:45 Uhr	Zirkeltraining mit Alex Kräftigung und Koordination auf der Matte
11:00 - 11:45 Uhr	Body Workout mit Alex Kraft-Ausdauer-Training auf der Matte
15:00 - 15:30 Uhr	Beckenbodentraining mit Alex
15:45 - 16:30 Uhr	Pilates mit Alex Dynamisches kräftigen und dehnen auf der Matte mit Aktivierung aller Bauchmuskel (Powerhouse), Beckenboden und Rücken.
17:00 Uhr	„Meditations“ Aufguss mit Alex in der Gartensauna
18:00 Uhr	Mediterrane Auszeit mit Alex in der Gartensauna

Mittwoch, 22. September 2021

08:00 - 08:45 Uhr	Aquafit mit Alex Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:30 Uhr	Beckenbodentraining mit Alex
10:00 - 10:45 Uhr	Bauch, Beine & Po mit Alex Gezielte Kräftigungsübungen für optimale Gewebsstraffung der Problemzonen.
10:00 - 16:00 Uhr	E-Bike Tour -Schöngampalm mit Stefan Schwierigkeit: Leicht Höhenmeter: ca. 1000 hm Kilometer: ca. 38 km Teilnehmer max. 6 Personen Anmeldung: Am Vortag bis spätestens 17:00 Uhr an der Wellness-Rezeption Kosten: E-Bike €43,-, Essen auf der Schöngampalm
11:00 - 11:45 Uhr	Rücken-Fit mit Alex Über gezielte Mobilisation und Kräftigung wird die Bandscheibe entlastet.
15:00 - 15:30 Uhr	Einführung Powerplate mit Alex
15:45 - 16:30 Uhr	Pilates mit Alex Dynamisches kräftigen und dehnen auf der Matte mit Aktivierung aller Bauchmuskel (Powerhouse), Beckenboden und Rücken.
17:00 Uhr	„Chakren“ Aufguss mit Alex in der Gartensauna
18:00 Uhr	Alpen-Feeling mit Alex in der Gartensauna

Donnerstag, 23. September 2021

08:00 - 08:45 Uhr	Aquafit mit Alex Wassergymnastik im Familienbad
09:00 - 09:30 Uhr	Faszientraining mit Alex Durch isolierter Dehn-, Druckbelastung und Roll-Bewegungen vom eigenen Körpergewicht auf die Black Roll wird das muskuläre Bindegewebe massiert und entspannt.
10:00 - 16:00 Uhr	E-Bike Tour -Pfundser Tschey mit Stefan Kondition: schwer / Technik: leicht Höhenmeter: ca. 2000 hm Kilometer: ca. 45 km Teilnehmer max. 6 Personen Anmeldung: Am Vortag bis spätestens 17:00 Uhr an der Wellness-Rezeption Kosten: E-Bike €43,-, Essen unterwegs
10:00 - 10:45 Uhr	Pezziballtraining mit Alex Gleichgewichtstraining
11:00 - 11:45 Uhr	Pilates mit Alex Dynamisches kräftigen und dehnen auf der Matte mit Aktivierung aller Bauchmuskel (Powerhouse), Beckenboden und Rücken.
15:00 - 15:30 Uhr	Phantasiereise mit Alex Kann als Entspannungsverfahren therapeutisch wirken. Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele mal eine Auszeit. Nehmen Sie die Eindrücke über Ihre Sinne wahr und machen Sie durch Ihre eigene Phantasie ein besonderes Erlebnis daraus.
16:00 Uhr	„Meditations“ Aufguss mit Alex in der Gartensauna
17:00 Uhr	„Kräuter“ Aufguss mit Alex in der Gartensauna

Freitag, 24. September 2021

10:00 - 16:00 Uhr	4 Seen E-Bike Tour für Alle mit Stefan Schwierigkeit: Leicht Höhenmeter: ca. 1000 hm Kilometer: ca. 29 km Teilnehmer max. 6 Personen Anmeldung: Am Vortag bis spätestens 17:00 Uhr an der Wellness-Rezeption Kosten: E-Bike €43,-, Essen auf der Schalberalm
16:30 - 17:15 Uhr	Pilates mit Kleingeräten mit Stephi
17:30 - 18:15 Uhr	Stretch & Relax mit Stephi

Alle Fitness-Aktivitäten von 08:00 bis 11:00 Uhr nur mit Anmeldung am Vortag bis 20:00 Uhr an der SPA-Rezeption möglich.

Alle Fitness-Aktivitäten ab 15:00 Uhr nur mit Anmeldung am gleichen Tag bis 12:00 Uhr an der SPA-Rezeption möglich.

Maximal 5 Personen im Gymnastikraum.

Aufguss mit Anmeldung bis maximal 8 Personen.

Pro Person maximal 1 Aufguss pro Tag.

Änderungen vorbehalten.

Programm ist Wetterabhängig.

Bei Bienenallergie, Asthma, Erkrankungen die eventuell einschränken könnten, bitte an der Wellness-Rezeption melden!

