

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)

16.00 | PILATES

Bauch-Beine-Po
(ca. 30 Minuten)

Dienstag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Balance Flow
(ca. 45 Minuten)

09.00 | BODYSTYLING

Muskelaufbau
(ca. 45 Minuten)

16.00 | STRETCH

Full Body
(ca. 30 Minuten)

Mittwoch

MIT MICHAELA

08.00 | HATHA YOGA

für einen energiegeladenen
Morgen
(ca. 50 Minuten)

09.00 | ENTDECKEN & ERWECKEN

Kundalini Yoga Schnupper
Flow
(ca. 25 Minuten)

09.30 | ACTICE "OSHO-KUDALINI-MEDITATION"

Shake it Baby
(ca. 30 Minuten)

10.00 | VERBINDUNG & STÄRKUNG

Partner Yoga
(ca. 45 Minuten)

14.30 | CHAKREN & VISUALISIERUNGS MEDITATION

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT MICHAELA

08.00 | AKTIVIERENDE HATHA YOGA SESSION

Öffne dein Herz
(ca. 50 Minuten)

09.00 | ENTSPANNENDE SCHULTER&NACKEN YOGA SESSION

(ca. 25 Minuten)

09.30 | STRAHLENDE SCHÖNHEIT

Gesichts- & Augenyoga
(ca. 25 Minuten)

10.30 | GIPFELGLÜCK

Panoramawanderung mit Weitblick
zum Tonnegger Kogel
(ca. 1,5 Stunden)

13.30 | ATEMÜBUNGEN

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Personal Training

MIT HELENA
(MONTAG & DIENSTAG)

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

09.00 | VITAL CHECK MIT ERNÄHRUNGSTIPPS

(ca. 50 min, € 99,00 pro Person,
Treffpunkt: Wellnessrezeption mit
leeren Magen)

15.00 | 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 PEELLEN 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 MARIA

07.00 | PILATES

Bauch-Beine-Po
(ca. 45 Minuten)

08.00 | FUNCTIONAL CIRCLE

Kraftausdauer
(ca. 45 Minuten)

09.00 | STRETCH

Full Body
(ca. 45 Minuten)

13.00 | GEFÜHRTE WANDERUNG

zum Gerlerkogel
(ca. 2 Stunden)

Samstag

MIT MARIA

07.00 | PILATES

Six-Pack Workout
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HYROX

Kraftausdauer
(ca. 45 Minuten)

09.30 | AQUA FIT

Full Body
(ca. 30 Minuten)

13.00 | LAUFTRAINING

zum Teichalmsee
(ca. 2 Stunden)

Sonntag

MIT MARIA

07.00 | PILATES

Rücken Fit
(ca. 45 Minuten)

08.00 | FUNCTIONAL CIRCLE

Kraftausdauer
(ca. 45 Minuten)

09.00 | STRETCH

Full Body
(ca. 45 Minuten)

13.00 | GEFÜHRTE WANDERUNG

zum Gerlerkogel
(ca. 2 Stunden)

EXKLUSIVE HOTELFÜHRUNG

SAMSTAG 11.00 UHR

Nehmen Sie an einer
EXKLUSIVEN
HOTELFÜHRUNG
mit unserer Direktorin
Rebecca Penz teil.

Besichtigen Sie unsere neue
topmoderne NATURKÜCHE
ALMINARIUM und den
einzigartigen WEINTRESOR.
Wir freuen uns, Ihnen auch
einen BLICK HINTER DIE
KULISSE zu geben.

Treffpunkt: An der
Rezeption.

Voranmeldung bis 10.00 Uhr

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)

