

# Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

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

## Montag

MIT HELENA

### 08.00 | POWER YOGA

Balance Flow  
(ca. 45 Minuten)

### 09.00 | CROSS FIT

Kraftausdauer  
(ca. 45 Minuten)

### 10.00 | FULL BODY STRETCH

(ca. 45 Minuten)

## Dienstag

MIT HELENA

### 08.00 | POWER YOGA

Flexibility Flow  
(ca. 45 Minuten)

### 09.00 | PILATES

Bauch-Beine-Po  
(ca. 45 Minuten)

### 10.00 | HIIT

Boost  
(ca. 30 Minuten)

## Mittwoch

MIT SILVIA

### 08.00 | YOGA FÜR EINEN ENERGIEGELADENEN MORGEN

(ca. 50 Minuten)

### 09.00 | GLEICHGEWICHTS- TRAINING MIT DEM MFT- BOARD

(ca. 25 Minuten)

### 09.30 | GESICHTS- UND AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

### 10.30 | GEFÜHRTE WANDERUNG

(ca. 2,5 Stunden)

### 14.30 | ATEMÜBUNGEN

(ca. 25 Minuten)

## Donnerstag

MIT SILVIA

### 08.00 | MORGEN YOGA

Öffne dein Herz  
(ca. 50 Minuten)

### 09.00 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 25 Minuten)

### 09.30 | GELENKS- MOBILISATION

(ca. 25 Minuten)

### 10.00 | CHAKREN- UND VISUALISIERUNGSMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

### 10.30 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle  
(ca. 45 Minuten)

### 11.30 | STAY IN BALANCE

Gleichgewicht & Dehnen mit den  
Therabändern  
(ca. 25 Minuten)

### 13.30 | BESSER GEMEINSAM!

Yogaübungen zu zweit  
(ca. 45 Minuten)

### 14.30 | KLANGSCHALEN- MEDITATION

(ca. 25 Minuten)

## Personal Training

MIT HELENA  
(MONTAG & DIENSTAG)

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

### 07.00 | 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)

### 15.00 | 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

### 08.00 | POWER YOGA

Detox Flow  
(ca. 45 Minuten)

### 09.00 | FASZIEN VITAL

Thai Chi & Rollen  
(ca. 45 Minuten)

### 10.00 | HIIT

Sweat  
(ca. 30 Minuten)

## Samstag

MIT HELENA

### 08.00 | POWER YOGA

Yang Flow  
(ca. 45 Minuten)

### 09.00 | FUNCTIONAL CIRCLE

Kraftausdauer  
(ca. 45 Minuten)

### 10.00 | MOBILITY

Fokus Hüftöffner  
(ca. 45 Minuten)

## Sonntag

MIT HELENA

### 08.00 | POWER YOGA

Core Flow  
(ca. 45 Minuten)

### 09.00 | HIIT

Burn  
(ca. 30 Minuten)

### 10.00 | PILATES

Rücken Fit  
(ca. 45 Minuten)

## Personal Training

MIT HELENA

(FREITAG, SAMSTAG &  
SONNTAG)

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

### 07.00 | 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)

### 15.00 | THERABOXEN

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

## 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)

