

# Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
MIT HELENA	MIT HELENA	MIT SILVIA	MIT SILVIA
<b>07.00   POWER YOGA</b> Morning Flow (ca. 45 Minuten)	<b>07.00   POWER YOGA</b> Balance Flow (ca. 45 Minuten)	<b>08.00   THERAPEUTISCHES YOGA</b> Bauch und Rücken (ca. 50 Minuten)	<b>08.00   YOGA FÜR EINEN ENERGIEGELADENEN MORGEN</b> (ca. 50 Minuten)
<b>08.00   HYROX</b> Kraftausdauer (ca. 45 Minuten)	<b>08.00   BODYSTYLING</b> Muskelaufbau (ca. 45 Minuten)	<b>09.00   GELENKSMOBILISATION</b> (ca. 25 Minuten)	<b>09.00   SCHÜTTEL- &amp; TANZMEDITATION</b> (ca. 45 Minuten)
<b>09.00   PILATES</b> Bauch-Beine-Po (ca. 45 Minuten)	<b>09.00   STRETCH</b> Full Body (ca. 45 Minuten)	<b>09.30   BAUCH-BEINE-PO</b> (ca. 25 Minuten)	<b>10.00   FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE</b> (ca. 25 Minuten)
<b>10.00   MOBILITY</b> Hüftöffner (ca. 45 Minuten)	<b>10.00   FASZIEN VITAL</b> Thai Chi & Black Rolls (ca. 45 Minuten)	<b>10.00   CHAKREN- &amp; VISUALISIERUNGSMEDITATION</b> (ca. 25 Minuten)	<b>10.30   GEFÜHRTE WANDERUNG</b> zum Heulantsch (ca. 2,5 Stunden)
		<b>10.30   WALKEN &amp; STRETCHING</b> mit den Smovey Ringen (ca. 1,5 Stunden)	<b>14.00   STAY IN BALANCE</b> Gleichgewicht & Dehnen mit Therabändern (ca. 25 Minuten)
		<b>13.30   BESSER GEMEINSAM!</b> Yogaübungen zu zweit (ca. 45 Minuten)	<b>14.30   KLANGSCHALEN-MEDITATION</b> in der Almbütensauna (ca. 25 Minuten)

## 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.

## 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)

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

### 07.00 | POWER YOGA

Core Flow  
(ca. 45 Minuten)

### 08.00 | HYROX

Kraftausdauer  
(ca. 45 Minuten)

### 09.00 | MOBILITY

Hüftöffner  
(ca. 30 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)

## 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)

