

AKTIVITÄTEN-WOCHENPROGRAMM 2019



Montag

08:00 – 09:30 Uhr	Aktiv & Fit: Hatha-Yoga für alle, mit Melania
09:45 – 10:30 Uhr	Aktiv & Fit: Übungen zur Festigung von Bauch, Beinen und Po", mit Melania
10:30 – 11:00 Uhr	Aktiv & Fit: Stretch & Relax mit Melania
11:15 – 12:00 Uhr	Aktiv & Fit: Erklärung & Einweisung in den Gebrauch der Fitnessgeräte mit Melania
13:20 / 13:30 Uhr	Aktiv & Fit: Geführte Wanderung: <u>siehe Wanderplan an der Rezeption</u>

Dienstag

08:00 – 09:15 Uhr	Aktiv & Fit: Flow-Yoga für Kräftigung & Beweglichkeit, mit Melania
08:30 – 09:15 Uhr	Aktiv & Fit: Wassergymnastik mit Janina
09:30 – 10:15 Uhr	Aktiv & Fit: Fitnesstraining an den Technogymgeräten mit Janina
09:30 – 10:30 Uhr	Aktiv & Fit: Rücken-Balance mit Melania
10:30 – 11:45 Uhr	Aktiv & Fit: Nordic-Walking mit Janina / bei Schlechtwetter: Theraband-Übungen
10:45 – 11:45 Uhr	Aktiv & Fit: „Atme Dich Frei!“ (inklusive Dehnungsübungen) mit Melania
12:00 – 12:45 Uhr	Aktiv & Fit: Entspannung & Harmonie im „Raum der Stille“ (im Rosenalp Spa)
13:20 / 13:30 Uhr	Aktiv & Fit: Geführte Wanderung: <u>siehe Wanderplan an der Rezeption</u>
16:30 – 17:00 Uhr	Aktiv & Fit: Saunaaufguss „Bergkräuter“ mit Andi
17:30 – 18:00 Uhr	Aktiv & Fit: Saunaaufguss „Latschenkiefer“ mit Andi
18:30 – 19:00 Uhr	Aktiv & Fit: Saunaaufguss „Lavendel“ mit Andi

Mittwoch

08:00 – 09:30 Uhr	Aktiv & Fit: Yoga/Sonnengruß für Erfahrene, mit Melania (Beweglichkeit ist Voraussetzung zur Teilnahme)
09:45 – 10:45 Uhr	Aktiv & Fit: Pilates (Grundlagen, Atmung & Powerhouse) mit Melania
11:00 – 11:45 Uhr	Aktiv & Fit: Latin Aerobic/Flow Movements mit Melania
13:20 / 13:30 Uhr	Aktiv & Fit: Geführte Wanderung: <u>siehe Wanderplan an der Rezeption</u>

Donnerstag

08:00 – 09:30 Uhr	Aktiv & Fit: Hatha-Yoga, mit Melania
08:30 – 09:15 Uhr	Aktiv & Fit: Wassergymnastik mit Janina
09:30 – 10:15 Uhr	Aktiv & Fit: Übungen für einen gesunden Rücken und eine schmale Taille an den Dr. Wolff-Fitnessgeräten mit Janina
09:45 – 10:45 Uhr	Aktiv & Fit: Faszienpilates mit Melania
11:00 – 11:45 Uhr	Aktiv & Fit: Entspannung pur und Stretching mit Melania
10:30 – 11:45 Uhr	Aktiv & Fit: Nordic-Walking / Schlechtwetter-Alternative: Gymnastik
12:00 – 12:45 Uhr	Aktiv & Fit: Entspannung & Harmonie im „Raum der Stille“ (im Rosenalp Spa)
13:00 Uhr	Aktiv & Fit: Geführte Wanderung: <u>siehe Wanderplan an der Rezeption</u>
17:00 – 17:30 Uhr	Aktiv & Fit: Überraschungs-Saunaaufguss mit Andi
18:00 – 18:30 Uhr	Aktiv & Fit: Saunaaufguss „Japanisches Minzöl“ mit Andi
19:00 – 19:30 Uhr	Aktiv & Fit: Saunaaufguss „Menthol-Kristalle“ mit Andi

(bitte wenden ./.)

Freitag

08:00 – 09:30 Uhr	Aktiv & Fit: Yoga/Sonnengruß für Erfahrene, mit Melania
08:30 – 09:15 Uhr	Aktiv & Fit: Wassergymnastik mit Janina
09:30 – 10:15 Uhr	Aktiv & Fit: Fitnesstraining an den Technogymgeräten mit Janina
09:45 – 10:30 Uhr	Aktiv & Fit: Faszienrollen mit Melania
10:30 – 11:45 Uhr	Aktiv & Fit: Nordic-Walking mit Janina / Schlechtwetter-Alternative: Wirbelsäulengymnastik
10:45 – 11:45 Uhr	Aktiv & Fit: „Barré Concept“ – Ballettstangen-Ganzkörpertraining mit Melania
12:00 – 12:45 Uhr	Aktiv & Fit: Entspannung & Harmonie im „Raum der Stille“ (im Rosenalp Spa)
13:20 / 13:30 Uhr	Aktiv & Fit: Geführte Wanderung: <u>siehe Wanderplan an der Rezeption</u>

Samstag

08:30 – 09:15 Uhr	Aktiv & Fit: Wassergymnastik mit Janina
09:30 – 10:30 Uhr	Aktiv & Fit: Faszientraining für Beckenboden & Rücken, speziell für die Frau
10:45 – 11:45 Uhr	Aktiv & Fit: PhysioMove Functional Training für alle mit Janina
12:00 – 12:45 Uhr	Aktiv & Fit: Entspannung & Harmonie im „Raum der Stille“ (im Rosenalp Spa)

Öffnungszeiten des Rosenalp-Gym täglich von 07:30 bis 21:00 Uhr

Tipp: Personal Training & Power Plate

Effektives und zielorientiertes Training unter Anleitung sowie kompetente Beratung für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Vereinbaren Sie Ihren Termin für ein individuelles Personal Coaching oder für eine Power-Plate-Einheit mit unserer Sportexpertin Melania.

Buchungen über die Rezeption oder direkt bei Melania.



„Um Dysbalancen beim Krafttraining zu vermeiden, ist es wichtig, die Bewegungen korrekt durchzuführen. Lassen Sie sich von mir beraten!“

Melania Fink
Fitness Coach

