

Kursprogramm im Atoll Achensee

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00 - 10:00		★ Yoga Durch Atemübungen und vielseitige Körperhaltungen kommst du in deiner Mitte an			★ Aqua Jogging Lauftraining mit natürlichem Widerstand für einen erhöhten Trainingseffekt	★ Aqua Sports Effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung der körperlichen Fitness
10:00 - 11:00	Rückenfit Mobilisierung der Wirbelsäule bis muskelaufbauende Kraftübungen			Stretching Dehnungsübungen für eine bessere Mobilität des gesamten Körpers		
18:00 18:30	Omnia Moves Hochintensives Intervalltraining mit dem Omnia Turm	Military Core Hochintensives Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene	★ Aqua Shape Verschiedenste Schlag- und Trittkombinationen im Wasser	Bauch-Beine-Po Intensives und abwechslungsreiches Bauch- und Beintraining		
18:30 19:00					HIIT Hochintensives Intervalltraining mit langsamen Regenerationsphasen	
19:15 - 20:15		Faszien Training Spezielle Bewegungsübungen und SMR-Techniken mit der Faszienrolle		Tôsô X Funktionelles Group-Fitness-Workout mit Kampfsportelementen		

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung

fitness@atoll-achensee.com
oder +43 5243 20320 - 40

Jeder Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt

xxxxxx
xxxxxx

Basis Kurs (in der Fitnessmitgliedschaft enthalten)
reguläre Kosten € 9,00 pro Kurs

★
xxxxxx
xxxxxx

Premium Kurs (nicht in der Fitnessmitgliedschaft enthalten)
reguläre Kosten € 9,00 pro Kurs

