

Aktivprogramm Schlosshotel Kitzbühel



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.00 – 8.30 Aquafitness	7.30 – 8.45 Guten-Morgen-Yoga 18,00 €	8.00 – 8.30 Aquafitness	8.00 – 8.30 Aquafitness	8.00 – 8.30 Aquafitness	8.00 – 8.30 Aquafitness	8.00 – 8.30 Aquafitness
8.30 – 9.45 Yoga Morning Flow 18,00 €	8.00 – 8.30 Aquafitness	9.00 – 9.45 Aktiver Start in den Tag	9.00 – 9.45 Aktiver Start in den Tag	8.00 – 9.15 Yoga Flow to Yin 18,00 €	8.30 – 9.45 Yoga Flow to Yin 18,00 €	10.30 Wanderung zum Schwarzsee (leicht)
9.00 – 9.45 Funktionelles Training am Morgen	9.00 – 9.45 Funktionelles Training am Morgen	10.30 E-Mountainbiketour zur Hochwildalm (mittelschwer)	10.30 Wanderung zu Rosi's Sonnbergstube (mittelschwer)	9.00 – 9.45 Funktionelles Training am Morgen	9.00 – 9.45 Funktionelles Training am Morgen	
10.30 Wanderung zur Einsiedelei über Kreuzweg (mittelschwer)	9.00 – 9.45 Sanftes Yoga 18,00 €	WICHTIG: E-Bike an der Rezeption reservieren! (45,00 €)		10.30 E-Bike-Genusstour Naturschönheiten rund um Kitzbühel (leicht) WICHTIG: E-Bike an der Rezeption reservieren! (45,00 €)	10.30 Wanderung zum Schleierwasserfall (leicht/mittelschwer)	
14.30 – 15.00 Stärkendes Ganzkörpertraining mit der Langhantel	14.30 – 15.00 HIT (High Intensity Training)	14.30 – 15.00 Power & Balance	14.30 – 15.00 Bauch- und Rückenkräftigung	14.30 – 15.00 Bodyweight Workout	14.30 – 15.00 Bauch – Beine – Po	
15.00 – 15.30 Faszientraining	15.00 – 15.30 Achtsamkeitsreise	15.00 – 15.30 Stretching	15.00 – 15.30 Progressive Muskelentspannung	15.00 – 15.30 Faszientraining	15.00 – 15.30 Pilates	
17.30 – 18.45 Yoga Yin Moves Anfänger 18,00 €		17.30 – 18.45 Yoga Vinyasa Flow Level 1-2 18,00 €	18.00 – 19.15 Yoga Vinyasa Flow Level 1-2 18,00 €			PERSONAL TRAINING: Individuelles Eins-zu-eins-Training, das gezielt auf persönliche Ziele, Bedürfnisse und Fitnesslevel abgestimmt ist. 45 Minuten: 79,00 € 60 Minuten: 99,00 €
		19.00 – 20.15 Yoga Vinyasa Flow Level 2-3 18,00 €				2 Personen 60 Minuten: 140,00 €

Für alle Fitness- und Yogakurse bis spätestens 30 Minuten vor Beginn an der Spa-Rezeption anmelden. Die Kurse finden ab 2 Teilnehmern statt.
Anmeldung für Wanderungen und E-Bike-Touren bis 18.00 Uhr am Vorabend. Die Touren finden ab 4 Teilnehmern statt.

FITNESS

Aquafitness: Effektives Ganzkörpertraining im Wasser, das Gelenke schont und gleichzeitig Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stärkt

Aktiver Start in den Tag: Wir aktivieren und mobilisieren den Körper für mehr Energie und Leichtigkeit am Morgen.

Stärkendes Ganzkörpertraining mit der Langhantel: Kräftigung aller Muskelgruppen durch gezieltes Training mit der Langhantel

HIT (High Intensity Training): Kurzes, intensives Ganzkörpertraining mit maximalem Trainingseffekt für Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung

Power & Balance: Dynamisches Training für Kraft, Stabilität und Koordination

Bauch- und Rückenkräftigung: Gezielte Übungen zur Stärkung der Körpermitte und Förderung einer gesunden Haltung

Bodyweight Workout: Kraft- und Konditionstraining nur mit dem eigenen Körpergewicht

Bauch – Beine – Po: Effektives Workout zur Straffung und Kräftigung der Körpermitte sowie der unteren Muskelgruppen für eine stabile und definierte Figur

Pilates: Ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur, Verbesserung der Haltung

Stretching: Sanftes Dehnen für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration

Progressive Muskelentspannung: Abwechselndes Anspannen und Lösen der Muskulatur, um Verspannungen zu reduzieren und Ruhe zu finden

Faszientraining mit der Rolle: Das Bindegewebe wird gelockert und Verspannungen werden gelöst, wodurch die Regeneration unterstützt wird.

Yoga: Die Inhalte der verschiedenen Yoga-Einheiten finden Sie auf <https://www.omandco.at/>.

Funktionelles Training: Ganzheitliches Workout mit alltagsnahen Bewegungen, das Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination verbessert

Achtsamkeitsreise: Eine geführte Reise durch Körper und Geist, die innere Ruhe schenkt und neue Energie für Körper und Seele weckt

WANDERN & BIKEN



Wanderung zur Einsiedelei: mittelschwer ca. 2,5 Stunden (ca. 5 km/300 hm)

Wanderung zur Adlerhütte: mittelschwer ca. 2,5 Stunden (ca. 8 km/500 hm) + evtl. mit Einkehr

Wanderung zu Rosi's Sonnbergstube: mittel ca. 3,5 Stunden (ca. 7,5 km/400 hm)

Wanderung zum Schwarzsee: leicht ca. 2,5 Stunden (ca. 8,5 km/200 hm)

Wanderung zum Schleierwasserfall: leicht/mittelschwer ca. 2,5 Stunden (ca. 6,5 km/200 hm)

E-Mountainbiketour zur Hochwildalm: mittelschwer ca. 3 Stunden (ca. 27 km/850 hm) + evtl. mit Einkehr

E-Mountainbiketour zur Seidlalm: mittelschwer ca. 3 Stunden (ca. 28 km/950 hm) + evtl. mit Einkehr

E-Bike-Genusstour Naturschönheiten rund um Kitzbühel: leicht ca. 3,5 Stunden (ca. 35 km/350 hm) + evtl. mit Einkehr

TÄGLICH 3 SAUNAAUFGÜSSE

16.30 Uhr 🔥

17.30 Uhr 🔥🔥

18.30 Uhr 🔥