

# Aktivprogramm Schlosshotel Kitzbühel



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

## 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 €**

**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 🔥