



AQUA FITNESS

Entdecken Sie Ihre eigene Kraft neu! Aqua Fitness ist ein schonendes und effektives Ganzkörpertraining, wodurch Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit optimiert werden. Der Kurs findet im Innenpool-Bereich statt.

STABILISATIONSTRAINING

Haltung bitte! Durch gezielte Übungen wird der gesamte Körper nachhaltig stabilisiert. Ihre Körperspannung wird gestärkt, die Balance gefördert und Ihre Körpermitte für eine gesunde Haltung gefestigt.

CORE TRAINING

Stärken Sie Ihre Mitte durch gezieltes Training. Dadurch wird die Körperstabilität nachhaltig verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Für alle die von einem starken Oberkörper träumen.

RÜCKEN FIT

Sie verbringen Ihr Arbeitsleben am Schreibtisch? Dann bauen Sie gezielt und taktisch Rücken-Muskulatur auf, um Schmerzen vorzubeugen! Mit einem regelmäßigen Rückentraining lassen sich die Kraft und Beweglichkeit des Rückens erhalten und verbessern.

DAS BESTE FÜR IHREN RÜCKEN!

Bei diesem Training werden gezielt die Rückenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert, sowie Verspannungen sanft gelöst. Ein Training für spürbar mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden! Anmeldung bei Rezeption.

MEDITATION

Achtsamkeit durch Atmung. Durch Atemtechniken werden die mentalen Aktivitäten verbessert und die körperliche Gesundheit wird gesteigert für mehr Gelassenheit und Vitalität.

LATIN DANCE WORKOUT

Vamos a bailar! Tanz und Fitness verschmelzen zu einer rhythmischen Trainingseinheit, die Ihnen Energie und Beschwingtheit gibt. Wir entführen Sie in die Welt der lateinamerikanischen Tänze in dem wir Lateinamerika in den Chiemgau holen.



LIEBER GAST,

FÜR IHREN WUNSCHLOS
GLÜCKLICHEN AUFENTHALT IN
UNSEREM HAUS LASSEN WIR UNS
REGELMÄSSIG TOLLE AKTIVITÄTEN
EINFALLEN, DIE WIR IHNEN HIER
VORSTELLEN MÖCHTEN.

Bitte beachten Sie: Bei bestimmten
Aktivitäten wie unseren Yogakursen
oder unseren gastronomischen
Angeboten steht nur eine begrenzte
Anzahl an Teilnehmerplätzen zur
Verfügung. Am besten setzen Sie sich
rechtzeitig mit unserem Concierge
oder Empfang in Verbindung und wir
reservieren Ihnen gerne einen Platz.
Änderungen vorbehalten.

In- / Outdooraktivitäten:

Bitte achten Sie auf passende Kleidung und geeignetes
Schuhwerk. Die Teilnahme an Workouts, Wanderungen, etc.
erfolgt auf eigene Gefahr.





STRETCHING

Sie wünschen sich mehr Beweglichkeit und möchten sich dynamischer fühlen? Legen Sie den Grundstein für einen gesunden Körper. Durch gezieltes Stretching wird Ihre Beweglichkeit spürbar verbessert.

FASZIEN TRAINING

Das Bindegewebe in Form bringen und Verklebungen durch spezifische Übungen lösen. Somit kann die ursprüngliche Fähigkeit der Muskulatur wiederhergestellt werden. Das Training führt zu einer Leistungssteigerung und Beschwerden werden gemindert.

IT'S TIME FOR LIFE FITNESS

Sie wollten schon immer mal an Fitnessgeräten trainieren, aber wissen noch nicht welches Gerät für Sie geeignet ist? Wir nehmen Sie mit in die Welt von Life Fitness und geben Ihnen einen Überblick wie Ihr zukünftiges Training aussehen kann. Besonders gut für Anfänger geeignet.

GYM EXPERIENCE (SCHWERPUNKT KRAFT, AUSDAUER, BEWEGLICHKEIT)

Wir zeigen Ihnen in einem Schnupperkurs, wie Sie Ihre individuellen sportlichen Ziele erreichen können. Je nach Wunsch und Fitness-Level wird das Training auf Sie abgestimmt. Die Gym Experience ist für Sie perfekt, wenn Sie sich fit halten und neue Ziele setzen möchten.

ZIRKEL TRAINING

Round and round we go. Bei dieser speziellen Methode des Konditionstrainings werden nacheinander Stationen zum Trainieren von unterschiedlichen Muskelgruppen absolviert. Kraft, Beweglichkeit und vor allem Ausdauer werden verbessert.

YOGA KURS

Die ideale Ergänzung für all diejenigen, die durch ruhige Bewegungsabläufe körperliche Spannungen lösen möchten. Durch langsame Bewegung und das Halten von Yogapositionen werden tiefliegende Strukturen gedehnt und entspannt. Gerne können Sie eine Privatstunde buchen oder am kostenfreien Kurs teilnehmen. Bei schönem Wetter wird im Grünen entspannt.



LIEBER GAST,

FÜR IHREN WUNSCHLOS
GLÜCKLICHEN AUFENTHALT IN
UNSEREM HAUS LASSEN WIR UNS
REGELMÄSSIG TOLLE AKTIVITÄTEN
EINFALLEN, DIE WIR IHNEN HIER
VORSTELLEN MÖCHTEN.

Bitte beachten Sie: Bei bestimmten
Aktivitäten wie unseren Yogakursen
oder unseren gastronomischen
Angeboten steht nur eine begrenzte
Anzahl an Teilnehmerplätzen zur
Verfügung. Am besten setzen Sie sich
rechtzeitig mit unserem Concierge
oder Empfang in Verbindung und wir
reservieren Ihnen gerne einen Platz.
Änderungen vorbehalten.

In- / Outdooraktivitäten:

Bitte achten Sie auf passende Kleidung und geeignetes
Schuhwerk. Die Teilnahme an Workouts, Wanderungen, etc.
erfolgt auf eigene Gefahr.





GOLF-FITNESS

Beim Golfschwung sind Koordination und Beweglichkeit gefragt. Wenn Sie den Golfball dann auch noch weit schlagen möchten, hilft Ihnen unser Training, damit Sie Ihre Kraft verbessern. Die durchgeführten Übungen sorgen für Konstanz, Stabilität und Beweglichkeit für ein erfolgreiches Spiel. Treffpunkt im Gym.

GOLF SCHNUPPERKURS

Über die Vorzüge des Golfsports könnten wir Ihnen stundenlang etwas vorschwärmen. Am besten probieren Sie es einfach selbst aus: Beim kostenlosen Schnupperkurs mit unseren Golfpros tauchen Sie ein in die spannende Welt des Golfsports ein. Einfach am Empfang oder im ACHENTAL Shop anmelden.

GOLF SHOW MIT SIMON HANGEL

Erleben Sie hautnah, dass unser Lieblingssport auch herrlich unterhaltsam sein kann. Unser Weltmeister und Golfpro Simon Hangel nimmt Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt des Golfens. Ob 300-Meter-Schlag oder Trickshot – lassen Sie sich überraschen, was Simon neben dem perfekten Golfschwung noch so alles drauf hat.

PRO TALK MIT HAGEN FAHR

Ein Tipp für alle Golfbegeisterten, die gerne mal ein Fachgespräch in gemütlicher Runde führen möchten: Kommen Sie vorbei zum PRO TALK mit unserem Golf Pro Hagen Fahr in die Achenal Lounge & Bar. Hier lässt es sich mit einem köstlichen Drink vorm Kamin entspannt fachsimpeln...

 **DAS ACHENTAL**

LIEBER GAST,

FÜR IHREN WUNSCHLOS
GLÜCKLICHEN AUFENTHALT IN
UNSEREM HAUS LASSEN WIR UNS
REGELMÄSSIG TOLLE AKTIVITÄTEN
EINFALLEN, DIE WIR IHNEN HIER
VORSTELLEN MÖCHTEN.

Bitte beachten Sie: Bei bestimmten
Aktivitäten wie unseren Yogakursen
oder unseren gastronomischen
Angeboten steht nur eine begrenzte
Anzahl an Teilnehmerplätzen zur
Verfügung. Am besten setzen Sie sich
rechtzeitig mit unserem Concierge
oder Empfang in Verbindung und wir
reservieren Ihnen gerne einen Platz.
Änderungen vorbehalten.

In- / Outdooraktivitäten:

Bitte achten Sie auf passende Kleidung und geeignetes
Schuhwerk. Die Teilnahme an Workouts, Wanderungen, etc.
erfolgt auf eigene Gefahr.





SPA EXPERTS TALK: KRAFT DER NATURKOSMETIK

Heimische Kräuter, regionale Verjüngungspflanzen, cremige Texturen und zarte Düfte, die Sie selbst in Ihrem Home Spa an entspannende und wohltuende Zeiten im DAS ACHENTAL erinnern lassen. Wir nehmen Sie mit in die Welt von Team Dr. Joseph und zeigen Ihnen die unbegrenzten Möglichkeiten dieser einzigartigen Naturkosmetik.

SPA EXPERTS TALK: GEHEIMNISSE FÜR IHREN HOME SPA

Sie möchten Ihre Erholung Zuhause weiterführen? Gar kein Problem. Wir verraten Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie sich auch im Alltag nachhaltig verwöhnen und pflegen können. Wir versprechen Ihnen, diese Mittel haben Sie garantiert Zuhause! **SPA EXPERTS TALK: IHRE PFLEGEROUTINE**

Noch nie war Ihre Pflegeroutine so wichtig wie jetzt. Tägliches Maske tragen, ständiges desinfizieren und dazu kommen noch die kühlen Temperaturen. Wir teilen unsere Geheimnisse mit Ihnen und verraten Ihnen, wie Sie Ihrer Haut wieder Strahlkraft, Vitalität und Reinheit schenken können.

SAUNAUFGUSS MIT PEELING

Erleben Sie die Kraft der Wärme und halten Sie inne. Ein Highlight im Saunabereich ist der Saunaaufguss in der finnischen Sauna mit anschließendem Körperpeeling. Lassen Sie sich von herrlich duftenden Noten umschmeicheln, kommen Sie an Ihre Grenzen und gönnen Sie sich anschließend Ruhe und Erholung. Wertvolle Essenzen schenken Ihnen Vitalität.

CANDLE LIGHT SCHWIMMEN

Genießen Sie magische Momente bei unserem Candle light Schwimmen in unserem Indoor Pool. Beruhigendes Flackern der Kerzen und zarte Klänge von Entspannungsmusik laden zum Runterkommen und Ankommen ein. Erleben Sie Momente der Zufriedenheit und genießen Sie die Zeit ganz für sich oder mit Ihren Liebsten.



LIEBER GAST,

FÜR IHREN WUNSCHLOS
GLÜCKLICHEN AUFENTHALT IN
UNSEREM HAUS LASSEN WIR UNS
REGELMÄSSIG TOLLE AKTIVITÄTEN
EINFALLEN, DIE WIR IHNEN HIER
VORSTELLEN MÖCHTEN.

Bitte beachten Sie: Bei bestimmten Aktivitäten wie unseren Yogakursen oder unseren gastronomischen Angeboten steht nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmerplätzen zur Verfügung. Am besten setzen Sie sich rechtzeitig mit unserem Concierge oder Empfang in Verbindung und wir reservieren Ihnen gerne einen Platz. Änderungen vorbehalten.

In- / Outdooraktivitäten:

Bitte achten Sie auf passende Kleidung und geeignetes Schuhwerk. Die Teilnahme an Workouts, Wanderungen, etc. erfolgt auf eigene Gefahr.

