

Stoiser Sport- & Freizeitprogramm mit Jutta

24. August –28. August 2020

Exklusiv und kostenlos für Stoiser-Gäste



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00	Wassergymnastik Hotelbad	Wassergymnastik Hotelbad	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30
09:45	 Nordic/Smovey Walken Rezeption	Fahrt zum „Weinschloss Thaller“ Führung & Verkostung Anmeldung 			
14:00	Wassergymnastik Hotelbad	Wassergymnastik Hotelbad	Wassergymnastik Hotelbad		
14:30	 Wirbelsäulen Gymnastik	Tabata 	 Wirbelsäulen Gymnastik		
15:00					
15:30	 Stretch & Relax	Fascientraining 	7 Minutea Daily Work Out		
16:00	 Meditation 	Muskelentspannung n. Jacobsen 	Klangschalenmeditation 		
					

Alle Gymnastik- und Entspannungseinheiten finden im Raum des Klanges und der Bewegung statt

 <i>Entspannung</i>	 <i>Kraft</i>	 <i>Ausdauer</i>	 <i>Beweglichkeit</i>	 <i>Ausflüge</i>
Autogenes Training Muskelentspannung n. Jacobsen Atementspannung Meditation Klangschalenmeditation	Tabata Bauchkiller	Nordic- & Smovey Walking, gehen in der Gruppe macht Spaß! Mit Einschulung für Anfänger. Smovey Walking: ein Ring mit beweglichen Stahlkugeln lockert den Schulterbereich und stimuliert die Oberkörpermuskulatur. Nordic Walking Stöcke und Smoveys werden vom Hotel kostenlos zur Verfügung gestellt.. E-Bike Radtour	Wassergymnastik: Kräftigungs- & Mobilisationsübungen im Wasser, schonend und trotzdem effektiv. Himayala Yoga, zum Kennenlernen, Yoga Übungen im 40°C warmen HimalayaSalzTepidarium Stretch & Relax Faszientraining	Fromagerie zu Riegersburg Österreichs 1. Käsereifungs- und Käsekunstwerkstatt, beschäftigt sich zum einen mit der Reifung von österreichischem Käse zur Blüte (Affinage) und zum anderen mit der Veredelung dieser thermisierten und aus Rohmilch erzeugten Käsespezialitäten. Berghofermühle: Kernölherstellung, Verkostung

GESUNDHEIT, SPORT & FITNESS

Gesund und in Balance.

Neben dem exklusiven „Stoiser Sport- & Bewegungsprogramm“ bietet Jutta Klasinc individuelle Programme für mehr Fitness und Körpergefühl an.

Personal Training

Sie sind auf der Suche nach besserer Gesundheit, mehr Vitalität oder Wohlbefinden?

Ihr persönlicher Trainer erarbeitet mit Ihnen:

- sportliche Ziele
- nimmt Rücksicht auf körperliche Voraussetzungen
- berücksichtigt die Persönlichkeit
- bietet eine flexible und persönliche Betreuung

30/60 min Euro 35,-/65,-

Muskelfunktionstest

Die wichtigsten Muskelgruppen werden auf Kraft und Dehnfähigkeit getestet Kontrolle der einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule auf Überbeweglichkeit und Einschränkungen, Skoliosierung, Rundrückentendenz, Beckenschiefstand. Zusätzlich erfolgt eine Körperfettmessung.

60 min Euro 65,-

Schwimmunterricht

Erlernen verschiedener Schwimmtechniken für Kinder und Erwachsene

Personen: max. 2

50 min Euro 35,-