





Stoiser Sport- & Freizeitprogramm mit Renate und Katrin

11. März – 15. März 2019

Exklusiv und kostenlos für Stoiser-Gäste



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:10	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:10	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:10	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:10	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:10
09:45		Nordic Walken Rezeption 			 Nordic Walken Rezeption
15:30	Stretch & Relaxx 		Y O G A 		
17:00	Lauftreff Eingang Therme Loipersdorf		Lauftreff Eingang Therme Loipersdorf		Lauftreff Eingang Therme Loipersdorf

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

Thermenhotel Stoiser. 8282 Loipersdorf 153, T.: 03382/8212, thermenhotel@stoiser.com, www.stoiser.com

 <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 Fascientraining	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,-