












Stoiser Sport- & Freizeitprogramm

27. Jänner – 01. Februar 2020



Exklusiv und kostenlos für Stoiser-Gäste

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00	 Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30 Uhr	 Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30 Uhr	 Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30 Uhr	 Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30 Uhr	 Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30 Uhr
09:45			Nordic/Smovey Walken Rezeption 		Stretch & Relax 11.00 Uhr 
14:00					:
14:30				Fahrt zur VULCANO Schinken Manufaktur Führung & Verkostung Abfahrt 13:15 Uhr Rezeption Anmeldung erbeten	
15:30					
17:30	 Lauftreff Thermeneingang 18.00 Uhr		 Lauftreff Thermeneingang 18.00 Uhr		 Lauftreff Thermeneingang 18.00 Uhr

Stoiser Sport- & Freizeitprogramm mit Jutta

03. Februar – 07. Februar 2020

Exklusiv und kostenlos für Stoiser-Gäste



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00	Wassergymnastik Eingang/ Hotelbad	Wassergymnastik Eingang/Hotelbad	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08:30	Wassergymnastik Eingang/ Hotelbad	Wassergymnastik Eingang/Hotelbad
09:45	Nordic/Smovey Walken Rezeption	Fahrt zum „Weinschloss Thaller“ Führung & Verkostung Anmeldung bis 9h Rezeption		Nordic/Smovey Walken Rezeption	Nordic/Smovey Walken Rezeption
14:00	Wassergymnastik Eingang/Hotelbad	Wassergymnastik Eingang/Hotelbad	Wassergymnastik Eingang/Hotelbad	Wassergymnastik Eingang/Hotelbad	Wassergymnastik Eingang/Hotelbad :
14:30	Wirbelsäulen Gymnastik	Pilates	Himalaya Yoga Tepidarium	Tabata	Wirbelsäulen Gymnastik
15:30	Stretch & Relax	Bauchkiller		Fascientraining	Autogenes Training
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>
<p>Autogenes Training Muskelentspannung nach Jacobsen Atementspannung Meditation Klangschalenmeditation</p>	<p>Tabata Bauchkiller</p>	<p>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</p>	<p>Wassergymnastik: Kräftigungs- & Mobilisationsübungen im Wasser, schonend und trotzdem effektiv. Himayala Yoga, zum Kennenlernen, Yoga Übungen im 40°C warmen HimalayaSalzTepidarium Stretch & Relax Faszien Training</p>	<p>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</p>

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, Rundrücktendenz, Beckenschiefstand. Zusätzlich erfolgt eine Körperfettmessung.

60 min Euro 65,-

Schwimmunterricht

Erlernen verschiedener Schwimmtechniken für Kinder und Erwachsene

Personen: max. 2

50 min Euro 35,-