

Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch
den Urlaub mit Jutta
13.06. - 17.06.2022

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad		Wassergymnastik im Hotelbad
09.30 UHR		Fahrt zum „Weinschloss Thaller“ Führung und Verkostung Anmeldung: Rezeption (ab 4 Personen)	Kräuterwanderung mit Ingrid Huber Treffpunkt: Eingang Thermenresort Loipersdorf		E-Bike-Tour rund um Bad Loipersdorf Treffpunkt: Rezeption Anmeldung erforderlich begrenzte Personenanzahl
14.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad		Wassergymnastik im Hotelbad
14.45 UHR	Wirbelsäulengymnastik	Tabata	Pilates		7 Minutes Daily WorkOut
15.30 UHR	Meditation	Klangschalenmeditation			15.00 Uhr Stretch & Relax
16.00 UHR				Autogenes Training	

Alle Gymnastik- und Entspannungseinheiten finden im „RAUM DES KLANGES UND DER BEWEGUNG“ statt!

GESUNDHEIT, SPORT & FITNESS

Neben dem exklusiven „STOISER Sport- & Bewegungsprogramm“ bietet Jutta individuelle Programme für mehr Fitness an.

PERSONAL TRAINING

Ihr persönlicher Trainer erarbeitet mit Ihnen:

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

30 min / 60 min

€ 45,- / € 75,-

MUSKELFUNKTIONSTEST

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

60 min

€ 75,-

SCHWIMMUNTERRICHT

Erlernen verschiedener Schwimmtechniken für Kinder und Erwachsene. Max. 2 Personen

50 min

€ 40,-

