

Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch
den Urlaub mit Jutta
20.09. - 27.09.2021

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08.30 Uhr	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
09.30 UHR	Nordic/Smovey Walken Treffpunkt: Rezeption	10.00 Uhr Fahrt zum „Weinschloss Thaller“ Führung und Verkostung Anmeldung: Rezeption (ab 4 Personen)		10.00 Uhr Nordic/Smovey Walken Treffpunkt: Rezeption	Nordic/Smovey Walken Treffpunkt: Rezeption
14.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
14.30 UHR	Wirbelsäulengymnastik	Pilates	Mobilisation der Wirbelsäule & der Gelenke	Tabata	Wirbelsäulengymnastik
15.30 UHR	Bauchkiller	7 Minutes Daily Workout	Faszientraining	Stretch & Relax	Klangschalenmeditation
16.00 UHR	Meditation	Autogenes Training	Muskelentspannung n. Jacobsen	Meditation	

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

€ 35,- / € 65,-

MUSKELFUNKTIONSTEST

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

60 min

€ 65,-

SCHWIMMUNTERRICHT

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

50 min

€ 35,-

