

# Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch  
den Urlaub mit Jutta  
21. - 25. September 2020.

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>08.00 UHR</b>	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08.30 Uhr	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08.30 Uhr	Wassergymnastik Therme Loipersdorf 08.30 Uhr
<b>09.45 UHR</b>	Nordic/Smovey Walken Treffpunkt: Rezeption	Nordic/Smovey Walken Treffpunkt: Rezeption			
<b>14.00 UHR</b>	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad			Wassergymnastik im Hotelbad
<b>14.30 UHR</b>	Wirbelsäulen- gymnastik	Tabata			Wirbelsäulen- gymnastik
<b>15.30 UHR</b>	Stretch & Relax	Fascientraining			Meditation
<b>16.00 UHR</b>	Meditation	Prog. Muskelentspannung n. Jacobsen			

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,-

