

Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch
den Urlaub mit Jutta
25.10. - 29.10.2021

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad Therme Loipersdorf 08.30 Uhr	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
10.00 UHR	Fahrt zum „Weinschloss Thaller“ Führung und Verkostung Anmeldung: Rezeption (ab 4 Personen)	09.30 Uhr Nordic/Smovey Walken Treffpunkt: Rezeption		E-Bike Tour Treffpunkt: Rezeption begrenzte Personenanzahl	09.30 Uhr Nordic/Smovey Walken Treffpunkt: Rezeption
14.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
15.00 UHR	Wirbelsäulengymnastik	7 Minutes Daily WorkOut	Himalaya-Yoga HimalayaSalzTepidarium	Tabata	Wirbelsäulengymnastik
14.30 UHR		Fascientraining			
15.30 UHR	Bauchkiller	Meditation		Stretch & Relax	Klangschalenmeditation
16.00 UHR	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, Rundrücken tendenz und Beckenschiefstand. Zusätzlich erfolgt eine Körperfettmessung.

60 min

€ 65,-

SCHWIMMUNTERRICHT

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

50 min

€ 35,-

