

# Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch  
den Urlaub mit Jutta  
26. - 30. Oktober 2020.

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>08.00 UHR</b>		Wassergymnastik im Hotelbad		Wassergymnastik im Hotelbad	
<b>08.30 UHR</b>	Wassergymnastik Therme Loipersdorf		Wassergymnastik Therme Loipersdorf		Wassergymnastik Therme Loipersdorf
<b>09.45 UHR</b>		Fahrt zum „WeinSchloss Thaller“ Führung und Verkostung Anmeldung: 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>		Wirbelsäulengymnastik	Himalaya Yoga Salztepidarium	Tabata	
<b>15.30 UHR</b>		Fascientraining		Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke	
<b>16.00 UHR</b>		Meditation	Klangschalenmeditation		
<b>16.30 UHR</b>				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

€ 35,- / € 65,-

### 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

€ 65,-

### SCHWIMMUNTERRICHT

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

50 min

€ 35,-

