

# Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch den Urlaub  
mit Jutta & Mario  
27.03. - 31.03.2023

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>08.00 UHR</b>	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Thermenresort Loipersdorf 08.30 Uhr	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
<b>09.30 UHR</b>	Nordic-Walking Treffpunkt: Rezeption	Nordic-Walking Treffpunkt: Rezeption		Stretching	Nordic-Walking Treffpunkt: Rezeption
<b>14.00 UHR</b>	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
<b>14.45 UHR</b>	Starker Rücken Starker Bauch	Tabata	7 Minutes DailyWorkout	Bauch Beine Po	Stabilisation & Mobilisation
<b>15.30 UHR</b>	Mobilisation der Wirbelsäule & der Gelenke	Stretch & Relax	Faszientraining	Mobilisation der Hals- & Lendenwirbelsäule	Qi Gong
<b>16.00 UHR</b>		Muskelentspannung nach Jacobsen	Autogenes Training	Traumreise	Autogenes Training
<b>16.30 UHR</b>					

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, Rundrücken tendenz und Beckenschiefstand. Zusätzlich erfolgt eine Körperfettmessung.

60 min

€ 75,-

### SCHWIMMUNTERRICHT

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

50 min

€ 40,-

