

Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch den Urlaub
mit Jutta & Mario
28.11. - 02.12.2022

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Thermenresort Loiperdsorf 08.30 Uhr	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
09.30 UHR	Nordic-Walking Treffpunkt: Rezeption	Besuch der VINO.TAKE Kowald Gemütlicher Spaziergang und dazwischen Zeit für (W)Einblicke und Ausblicke – und für eine entspannte Zeit.		Stretching	Nordic-Walking Treffpunkt: Rezeption
14.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad
14.45 UHR	Wirbelsäulengymnastik	Stretch & Relax	7 Minutes DailyWorkOut	Stabilisation & Mobilisation	Bauch-Beine-Po
15.30 UHR	Bauchkiller	Himalaya Yoga im HimalayaSalzTepidarium	Fascientraining	Qi Gong	Mobilisation der Hals- & Lendenwirbelsäule
16.00 UHR	Meditation			Autogenes Training	Traumreise
16.30 UHR			Traumreise		

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, Rundrücktendenz und Beckenschiefstand. Zusätzlich erfolgt eine Körperfettmessung.

60 min

€ 75,-

SCHWIMMUNTERRICHT

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

50 min

€ 40,-

