

Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch den Urlaub mit Jutta
15.04. - 19.04.2024

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad		Wassergymnastik im Hotelbad
10.00 UHR	Walken/Wandern/Spazieren Treffpunkt: Rezeption	E-Bike Tour rund um Bad Loipersdorf Treffpunkt: Rezeption begrenzte Teilnehmer	E-Bike Tour rund um Bad Loipersdorf Treffpunkt: Rezeption begrenzte Teilnehmer		Walken/Wandern/Spazieren Treffpunkt: Rezeption
14.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad		Wassergymnastik im Hotelbad
14.45 UHR	Wirbelsäulengymnastik	Pilates	Tabata		E-Bike Tour rund um Bad Loipersdorf Treffpunkt: Rezeption begrenzte Teilnehmer
15.30 UHR	Bauchkiller	Fascientraining	Stretch & Relax		
16.00 UHR	Klangschalenmeditation	Muskelentspannung n. Jacobson	Klangschalenmeditation		
17.30 UHR	Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang		Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang		18.00 Uhr - Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang

Alle Gymnastik- und Entspannungseinheiten finden im „Seminarraum 5“ statt.

Neben dem exklusiven „STOISER Sport- & Bewegungsprogramm“ bietet Jutta auch 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, Rundrückentendenz und Beckenschiefstand. Zusätzlich erfolgt eine Körperfettmessung.

60 min

€ 75,-

