

Sport- & Freizeitprogramm.

Aktiv durch den Urlaub mit Jutta
13.05. - 17.05.2024

WOCHENPROGRAMM EXKLUSIV UND KOSTENLOS FÜR STOISER GÄSTE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad	8.10 Uhr Morgengymnastik im Thermenresort Loipersdorf Thermenaußen- oder Innenbecken	7.45 Uhr Morgen-Spaziergang Treffpunkt um 7.40 Uhr am Thermenvorplatz	8.10 Uhr Morgengymnastik im Thermenresort Loipersdorf Thermenaußen- oder Innenbecken
10.00 UHR	Walken/Wandern/Spazieren Treffpunkt: Rezeption	E-Bike Tour Anmeldung an der Rezeption begrenzte Teilnehmer!	9.30 Uhr Kräuterwanderung mit Ingrid Huber Treffpunkt: Thermenvorplatz Teilnahme ist kostenlos! Dauer ca. 2,5 Stunden		
14.00 UHR	Wassergymnastik im Hotelbad	Wassergymnastik im Hotelbad			
14.45 UHR	7 Minutes DailyWorkOut	Wirbelsäulengymnastik			
15.30 UHR	Mobilisation & Gleichgewicht	Fascientraining			
16.00 UHR	Klangschalenmeditation	Meditation			
17.30 UHR	Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang		Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang		18.00 Uhr - Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang

Alle Gymnastik- und Entspannungseinheiten finden im „RAUM DES KLANGES UND DER BEWEGUNG“ 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,-

