

Verbinden Sie Urlaubsflair & sportliche Aktivität!

Rückentraining an der See

09.06. – 11.06.2017

Bei unserem Aktivprogramm lernen Sie speziell konzipierte einfache Übungsabfolgen kennen, welche in den Alltag sehr gut übernommen werden können. Sie trainieren insbesondere jene Muskeln, welche für die Stabilisation des Körpers zuständig sind und lernen viele Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag kennen.

Faszientraining am Strand

08.09. – 10.09.2017

Bei unserem Aktivprogramm lernen Sie Übungen kennen, um die Faszien zu stärken und sie elastisch zu halten. Nach einem kurzen theoretischen Überblick über den Aufbau und die Funktion der Faszien folgen speziell konzipierte einfache Übungsabfolgen, welche in den Alltag sehr gut übernommen werden können. Sie trainieren insbesondere jene Muskeln, welche Ihnen im Alltag Probleme bereiten.

299 €

je Kurs inkl. Übernachtung
mit Frühstück & Abendessen
& Kursgebühr

3 TAGE
AKTIV-
WOCHENENDE



Rückentraining an der See

09.06.–11.06.2017

FREITAG

Anreise

17.00 Uhr	Begrüßung und Bekanntgabe des Programms, Einweisung in den Ferienpark
17.30–19.00 Uhr	Warm-up-Einheit
19.15/19.30 Uhr	Abendessen

SAMSTAG

08.00–08.45 Uhr	Morgenfitness und kleine Laufrunde
Ab 09.00 Uhr	Frühstück
10.30–12.00 Uhr	Beweglichkeit und Koordinationstraining für den Rücken
12.00–16.00 Uhr	Pause
16.00–17.30 Uhr	Stabilisations- und Krafttraining für die Wirbelsäule mit anschließender Dehnung und Entspannung
18.30 Uhr	Abendessen

SONNTAG

08.00–08.45 Uhr	Dehnen und Faszientraining am Morgen
09.00 Uhr	Frühstück
11.00–12.30 Uhr	Outdoor-Fitness am Strand mit und ohne Gerät
<i>Abreise</i>	



Kurs-
programm

Faszientraining am Strand

08.09.–10.09.2017

FREITAG

Anreise

17.00 Uhr	Begrüßung und Bekanntgabe des Programms, Einweisung in den Ferienpark
17.30–19.00 Uhr	Warm-up-Stretching-Einheit
19.15/19.30 Uhr	Abendessen

SAMSTAG

08.00–08.45 Uhr	Morgenfitness und kleine Laufrunde
Ab 09.00 Uhr	Frühstück
10.30–12.00 Uhr	Faszientraining für die Nacken- und Schultermuskulatur und den oberen Rumpf
12.00–16.00 Uhr	Pause
16.00–17.30 Uhr	Faszientraining für die Bein- und Fussmuskulatur sowie den unteren Rückenbereich
18.30 Uhr	Abendessen

SONNTAG

08.00–08.45 Uhr	Dehnen und Faszientraining am Morgen
09.00 Uhr	Frühstück
11.00–12.30 Uhr	Faszienübungen als Hausübungsprogramm zum Mitnehmen
<i>Abreise</i>	