

Fitness Academy — exklusiv mit Sportwissenschaftler & Coaches

New Experience

ALPS FITNESS TAGE:

Vom 03.07.– 06.07.2020

Vom 11.08.– 14.08.2020

Einfach den Aufenthalt im Wohlfühlhotel verlängern und die Nachlese genießen. Bitte anfragen!



Fitness und Gesundheitstage im Herzen der Alpen auf 1.600 m Seehöhe. Ein tolles Programm für Sportbegeisterte. Du erhältst ein effektives Werkzeug, das du brauchst, um deine Gesundheit und Fitness auf ein neues Level zu bringen. 2 Tage effektives, funktionales Training und Workshops in Kleingruppen für jedes Fitness Level geeignet.



Programmablauf der Fitness Academy:

- **1. Tag: High Performance Trainingseinheiten**
Gesunde Beweglichkeit und Kräftigung des Oberkörpers Fokus Schulter (Verletzungs- und Schmerzprophylaxe) und Natur Workout—MITTAGSPAUSE—*Mikro-Gewohnheiten – Lebensstil Workshop*. Hier lernst du dich selbst als Person noch tiefer kennen; wie du in Stresssituationen einfach und klar denken kannst und Gewohnheiten in deinem Alltag für dich nutzt, indem du sie für dich arbeiten lässt. BODEGA moves® Part1 hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit lange gesund und vital zu halten. Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.
- **2. Tag: BODEGA moves® Part2 - Workshop Thema: Ernährung**
Lerne durch gezielte Perspektivenwechsel, deine Beweggründe und Auswirkungen deines Essverhaltens kennen, MITTAGSPAUSE—Fitness Team Monopoly – garantierter Spaßfaktor mit viel Fitness.

Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im im 4-Sterne Hotel Castello Königsleiten im Doppel- oder Einzelzimmer mit DU/WC
- 2 x Bio Frühstückbüffet
- Fitness Snack zu Mittag
- 2 Tage ALPS Fitness Academy
- High Performance Trainingseinheiten
- Bodega Moves® Einheiten (Bodywork meets Yoga)
- Ernährungs- und Lebensstil-Workshops
- Mindfulness-Aufgaben
- Durchführung durch fachkompetente Mitarbeiter
- ALPS Fitness Academy Shirt & Goodie Bag
- Nutzung des Wellnessbereiches
- E-Bike Verleih
- PKW-Vignette

Nicht enthalten: Getränke und Ortstax

Preise pro Person im:

Doppelzimmer mit DU/WC € 349 — Verlängerungsnacht: € 59

Einzelzimmer mit DU/WC € 384 — Verlängerungsnacht: € 65

Weitere Informationen in Deinem Reisebüro