

Sport und Auszeit in Hintertux

Sportliches Tagesprogramm



Beatrice, Eveline und Ursi stehen dir / euch für folgende Aktivitäten zur Verfügung:

Yoga, Pilates, Bodyfit, Kickboxen, Skifahren, Telemark, Circuit- Training, Rückenfit, Joggen, Core- Training, Outdoor- Training, Privattraining, Ernährungsberatung, Mentaltraining, Energetische Körperarbeit

Tagesprogramm:

(Diese können individuell besucht werden)

- 08.00-09.00 Uhr Yoga
- 07.30-10.30 Uhr Frühstücksbuffet
- 09.00-14.00 Uhr Hintertuxer Gletscher (Ski / Telemark / Ausflug auf den Gletscher)
- 11.00-12.00 Uhr Pilates
- 11.00-12.00 Uhr Outdoortraining oder Winterwanderung
- 12.15-13.00 Uhr Krafttraining
- 12.15-13.00 Uhr Kickboxen
- 13.00-17.00 Uhr Snack und Mittagsbuffet

Zusätzlich kann am Nachmittag individuelles Personaltraining, Energetische Körperarbeit und Ernährungsberatung gebucht werden.

- 18.30 Uhr Apéro in der Kamin Lounge und anschliessend Abendessen

