

Seen Fitness



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07:30 - 08:30 Qi Gong mit Claudia Partl	07:30-08:30 Yoga mit Anja Wagner	07:30-08:30 Aktives Erwachens- Gymnastik Pilates mit Maria Pressl	07:30 - 08:30 Yoga mit Anja Wagner	Geführte Wanderungen oder Nordic Walk
16:00 - 17:00 Aquagym mit Maria Pressl	16:00 - 17:00 WillFit-Gymnastik Ganzkörpertraining Mit Willi Pinter	17:00 - 18:00 Qi Gong mit Claudia Partl	16:30 - 17:30 Yoga Walk mit Anja Wagner	↑↑↑ Fragen Sie gern an der Rezeption nach!
<p>Alle unsere angebotenen Fitness- & Entspannungsprogramme sind kostenlos. Wir bitten Sie um rechtzeitige Anmeldung bis spätestens 1 Tag vorher um 17:30 Uhr persönlich an der Rezeption oder unter der Durchwahl 810 von Ihrem Zimmer aus.</p>				
YOGA	<p>Entspannt am Morgen mit Anja Wagner - für Anfänger & Fortgeschrittene Haltung verbessern - Muskeln stärken - Atmung intensivieren - Entspannung behalten - Meditation lernen - Stress reduzieren. Yoga fördert Ihre Gesundheit, Sie starten zufrieden mit viel Selbstvertrauen und Freude in einen entspannten Urlaubstag.</p>			
YOGA WALK	<p>Raus in die Natur- und sanft bewegen mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Atemübungen an der frischen Luft und in sanfter Bewegung richtig zur Ruhe kommen – Tempo rausnehmen.</p>			
QIGONG	<p>Entspannung und neue Beweglichkeit erleben – Qigong mit der Dipl. Qigong Lehrerin Claudia Partl Lernen Sie Qigong als Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude kennen! Die einfachen, sanften Bewegungen wirken ausgleichend und harmonisierend. Sie stärken unsere Mitte und den Energiefluss und regulieren die Atmung. Qigong fördert unsere Gesundheit und schenkt Ihnen ein neues Körpergefühl!</p>			
AKTIVES ERWACHENS- GYMNASTIK mit Pilates	<p>Aktives Erwachens Gymnastik mit Pilates und Maria Pressl Kräftigung der Muskulatur am ganzen Körper, speziell Bauch-, Beckenboden-, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur werden bei dem systematischen Training in Anspruch genommen. Das Training findet auf der Matte statt und erweckt ihren Körper am Morgen, um gestärkt in den Tag zu starten!</p>			
WILLFIT-GYMNASTIK Ganzkörpertraining	<p>Die eigene Lebensenergie aktivieren mit Bewegungscoach Willi Pinter. Körperloting Methode Gymnastik – ein Ganzkörpertraining, das zur gesteigerten Aktivierung körpereigener Fähigkeiten durch mentales Training während der Durchführung von körperbezogenen Übungseinheiten beiträgt. Gemeinsam Bewegen mit Freude – ohne Geräte – mit Musik!</p>			
AQUAGYM / AQUAJOGGING	<p>Aqua-Gymnastik Aqua-Jogging – Bewegung im Wasser Durch den Wasserauftrieb können bei speziellen Kraft- und Konditionsübungen Gelenke, Sehnen, Rücken und Muskulatur schonend gestärkt u. Herz-Kreislaufsystem angeregt werden. Bei geschmeidigen Bewegungen ‚schweben‘ Sie im Wasser. Der ‚Fettkiller‘ Nummer 1 und entlastend für die Gelenke. Die Übungen werden bei Aqua-Jogging mithilfe eines Rückengürtels aus Schaumstoff ausgeführt und helfen beim aufrechten Stehen im Wasser.</p>			
LEICHTE WANDERUNG AUF DEN KITZELBERG oder NORDIC WALK	<p>Geführte Wanderung auf den Kitzelberg in gemütlichem Tempo. Wunderbare Aussichten auf die Südkärntner Seenlandschaft, Gesamtdauer ca. 2,5 Stunden. Festes Schuhwerk, Getränk und ev. Wanderstöcke mitnehmen.</p>			(AUF ANFRAGE)
	Nordic Walk mit Entspannungs-Übungsstationen			