

Fitness auf der Piste und im Hotel

Kühtai. (sr) Das Hotel Jagdschloss Kühtai bietet sein Sport- und Verwöhnprogramm vom 3. bis 10. April 2004 an. Die Zielgruppen reichen vom Sportunerfahrenen bis hin zum ambitionierten Hobbysportler. Kennzeichen: Erfolgserlebnis für den Einzelnen, praktische Umsetzung, Individualbetreuung.

Programm-Varianten Indoor: aktives Erwärmen, richtiges Abnehmen: Fettstoffwechsel-Training und Gesundheitsübungen, Muskelstraffung, Stretching intensiv, Fußreflexzonen-Massage, Energieübungen, Wirbelsäulengymnastik, „Fit durch Entspannen“, „Reise durch den Körper“, Pilates – das Promi-Training von Madonna, Lockerungsgymnastik, Kamin-gespräch.

Programm-Varianten Outdoor: Ski alpin: Carving, Off-Piste und New-School-Intro (inklusive Guiding, Skitest und Hüttengaudi), Skitouren mit Gipfelbesteigung, Schneeschuhwandern, Langlaufen – Nature Run, Vollmond-Tour (Skitour, Schneeschuhwanderung oder Langlauf), Eisklettern für Einsteiger, Lawinenkunde (theoretische Einführung und VS-Suche), Biwak-Bau, Analyse mit dem Armbandcomputer.

Das Gesamt-Package mit sieben Übernachtungen gibt es ab 1113 Euro.