



Stanglwirt

Sport-Programm



05. Februar bis 11. Februar 2012

~ Aktiv sein... „daheim“ beim Stanglwirt ~

ANGEBOTENE KURSE

Nordic-Walking

Ein äußerst effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken. Senkung des Bluthochdrucks, Verbesserung der Cholesterin-Werte, Kräftigung der Muskulatur, Herz-Kreislauf-Training, Verbrennung überdurchschnittlich vieler Kalorien und Freude an der Natur kann mit dieser Outdoor-Sportart erreicht werden und ist für jeden leicht zu erlernen.

Treffpunkt: im Fitnessgarten

Ausrüstung: Stöcke erhalten Sie vom Trainer / leichte Outdoor-Bekleidung und gutes Schuhwerk

Dauer: ca. 1h 15 min.

Wassergymnastik

Wasser ist ein besonders gut geeignetes Medium um Defizite im muskulären Bereich gezielt anzugehen. Zusätzlich hat Wasser einen entspannenden Effekt auf unseren Körper. Dabei lassen sich Training wunderbar verbinden.

Das Programm findet je nach Witterung in unserem Innen oder Außenbecken statt.

Dauer: ca. 30 min.

Gesunder Rücken

Unsere Rückenmuskulatur ist häufig überfordert oder verspannt. Es ist deshalb sehr wichtig, diese Verspannungen zu lösen und gleichzeitig den Rücken zu stärken. In unserer Rückengymnastik werden rückengerechte Übungen angeboten, welche die Wirbelsäule beweglicher und kräftiger machen.

Treffpunkt: im Fitnessgarten.

Dauer: ca. 60 min.

Stretching & Rückenfit

Diese Dehnungsübungen sind ein guter Ausgleich für Sportler, da Sie direkt die verspannten Muskelgruppen ansprechen. Abwechslungsreiche Übungen bestehend aus Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung zum Schutz gegen Rückenschmerzen.

Treffpunkt: Fitnessgarten

Dauer: ca. 60 min.

Bauch, Beine, Po

In diesem Workout werden gezielte Übungen angeboten, um gegen die sogenannten „Problemzonen“ wirksam entgegenzutreten.

Treffpunkt: im Fitnessgarten

Dauer: ca. 60 min.

Pilates

Sanft zu mehr Fitness, bietet Pilates als eine ganzheitliche Trainingsmethode die einst für Tänzer entwickelt wurde. Schonende, fließende Übungen mit einer bestimmten Atemtechnik zur Kräftigung der Muskulatur und der Körpermitte. Sie verbessern die Haltung, kräftigen die Muskulatur und führen zu geschmeidigen Körperbewegungen.

Treffpunkt: im Fitnessgarten

Dauer: ca. 60 min.

Yoga & Entspannung

„Zusammenfügen“ von Körper, Geist und Seele als eins! Körperarbeit in Verbindung mit Atmung und Konzentration zeigen Wirkung auf unser physisches und psychisches Befinden. Kräftigung, Dehnung, Stressabbau durch Entspannung und innere Ausgeglichenheit bewirken die einzelnen asanas.

Treffpunkt: im Fitnessgarten

Dauer: ca. 45 min.

L2 PBI TENNISPROGRAMM

Montag bis Freitag täglich 2 Stunden Unterricht in der Gruppe mit max. 4 Spielern pro Trainer

Preis pro Person für Stangl-Gäste € 320,00
Preis pro Person für Nicht-Stangl-Gäste € 350,00

L2+2 PBI TENNISPROGRAMM

Montag bis Freitag täglich 2 Stunden Unterricht in der Gruppe mit max. 4 Spielern pro Trainer
plus zusätzlich 2 Einzel-Trainerstunden

Preis pro Person für Stangl-Gäste € 375,00
Preis pro Person für Nicht-Stangl-Gäste € 405,00

PBI KINDERKURS

Für unsere kleinen Gäste (Anfänger und Fortgeschrittene von 4 bis 12 Jahren)

Montag bis Freitag täglich 1 Stunde Unterricht, mind. 3 Kinder in der Gruppe, freie Benützung der Ballmaschine, kostenloses Freispiel, Jumbo-Tennis-Ball als Abschlussgeschenk.

Preis pro Kind für Stangl-Gäste € 140,00
Preis pro Kind für Nicht-Stangl-Gäste € 145,00

LIPIZZANER-GESTÜT REITSCHULE STANGLWIRT

Die Reitschule Stanglwirt, verbunden mit dem einzigen privaten Lipizzanergestüt Österreichs, idyllisch gelegen am Fuße des Wilden Kaisers, bietet alle Möglichkeiten der reiterlichen Aus- und Weiterbildung.

Ob Sie als Anfänger die klassische Reitweise erlernen möchten, in Dressur und Springen Fertigkeiten bis Klasse M erlangen oder einfach nur die herrliche Landschaft hoch zu Ross erleben möchten - bei uns im Stanglwirt stehen Ihnen Tür und Tor der Reiterwelt offen.

Wählen Sie aus unserem Kurs- und Unterrichtsangebot Ihr individuelles Programm!

Information und Terminvereinbarung:
Reitschule Stanglwirt - Telefon +43-5358-2000-7937



3-Tages-Kurse

Jeweils von Montag bis Mittwoch

<i>Für Anfänger - Täglich 1 x Reitunterricht (30 min.)</i>	€ 70,00
<i>Für Fortgeschrittene - Täglich 2 x Reitunterricht (je 50 min.)</i>	€ 145,00

5-Tages-Kurse

Von Montag bis Freitag

<i>Täglich 2 x Reitunterricht (je 50 min.)</i>	€ 200,00
--	-----------------

EINZEL-ANGEBOTE

• <i>Longe (30 min.)</i>	€ 25,00
• <i>Gruppenstunde (45 min.)</i>	€ 25,00
• <i>Ausritt (50 min.)</i>	€ 25,00
• <i>Springunterricht (bis Klasse A)</i>	€ 28,00
• <i>Einzelunterricht (50 min.)</i>	€ 50,00
• <i>Einzelunterricht für 2 Personen (50 min.)</i>	€ 60,00
• <i>10-er Block Longe oder Gruppenstunde</i>	€ 225,00
• <i>Pferdekutschenfahrt (60 min.)</i>	€ 80,00
- <i>bis 7 Personen (pro Kutsche)</i>	€ 15,00
- <i>ab 7 Personen (pro Person)</i>	
• <i>Pony-Führen (30 min.)</i>	€ 10,00
• <i>Gastpferdeboxen (pro Tag inkl. Futter & Einstreu)</i>	€ 28,00

Skischule Stanglwirt



Liebe Gäste!

Die Skischule Stanglwirt begrüßt Sie herzlich zur Skisaison. Hochqualifizierte und ortskundige Skilehrer führen Sie sicher durch die Kitzbühler Alpen. Auf individuelle Betreuung und Flexibilität im Tagesablauf wird besonders Wert gelegt. Wir bieten eine Reihe von Wintersport-Aktivitäten an, speziell um Erholung und besondere Erlebnisse mit nach Hause zu nehmen.

Ski Alpin - Privatunterricht Erwachsene:

½ Tag € 130,00 pro Tag
1 Tag € 190,00 pro Tag

Ski Alpin – Gruppenunterricht Erwachsene:

Ab 3 Personen € 230,00 pro Tag

Kinderprogramm – Privatunterricht Kinder:

½ Tag € 120,00 pro Tag
1 Tag € 170,00 pro Tag

Kinderprogramm – Gruppenunterricht Kinder:

Ab 3 Personen € 210,00 pro Tag

Snowboard-Akademie:

Wir unterrichten alle Leistungsniveaus – vom Einsteiger bis zum Tiefschneefahrer. Spezielle Verhaltensregeln und Sicherheitsbestimmungen für Snowboardfreaks, werden genauestens besprochen.

Ski-Safari:

Die Skischule Stanglwirt organisiert täglich eine spannende & lustige „Ski Safari“ durch die Kitzbühler Alpen. Informationen dazu gibt's im Skischulbüro oder im Sport-Eck sowie an der Rezeption/ Concierge.

Langlauf:

Erfahrene und einheimische Lehrer begleiten Sie auf allen Loipen entlang des Wilden Kaisers. Den Einstieg in die Kaiserloipe finden Sie direkt vor unserem Hotel. Der Preis richtet sich nach der Teilnehmerzahl – Privatstunden auf Anfrage möglich.

Schneeschuhwandern:

Eine ganz neue Art die Natur zu erleben. Was sehr viel früher, in Nordamerika, noch der Jagd diente, ist jetzt der Entspannung und Erholung gewidmet. Abseits von Pisten und Loipen in unberührter Natur ziehen wir unsere Spuren in die Winterlandschaft. Seien Sie dabei!

Nachtskilauf:

Bei optimal präparierten Pisten Skifahren einmal anders erleben. Auf beleuchteten Hängen aktiv sein, wenn andere schon vor dem Kamin sitzen.

Liebe Sportler!

Alle angebotenen Kurse finden in unserem Fitnessgarten statt.

Fitnessgarten – Gerätetraining und Kurse ab 16 Jahren.

Wir bitten um Ihr Verständnis!

Gerne stehen Ihnen unsere Fitness-Trainer Ulrike & Manfred, oder unser Concierge für Fragen und Wünsche täglich von 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr zur Verfügung!

Sonntag, 05. Februar 2012

09.00-09.45 Uhr	Body Fitness im Fitnessgarten.
10.30-12.30 Uhr	Schnupper-Schneeschuhwanderung mit Manfred. Anmeldung bitte bis Samstag, 17.00 Uhr bei unserem Concierge. Treffpunkt 10.15 Uhr an der Rezeption. Schneeschuhverleih im Sport-Shop an der Kaiserstiege - € 12,00 pro Paar.
16.00-17.00 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.

Montag, 06. Februar 2012

10.00-13.00 Uhr	Nature Watch Tour geführt von unserem Guide Manfred. Anmeldungen bitte bis Sonntag 17.00 Uhr bei unserer Rezeption. € 20,00 pro Person. Treffpunkt 10 Minuten vor dem Beginn.
10.00-11.00 Uhr	Qi Gong im Fitnessgarten.
16.00-17.00 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.

Dienstag, 07. Februar 2012

08.00-08.30 Uhr	Aqua Fitness im Felsenbad. (ab 2 Personen)
10.00-10.30 Uhr	Einweisung in das Training mit den Kinesis Geräten im Fitnessgarten.
10.30-11.45 Uhr	Winter-Nordic-Walking (Stöcke werden gestellt!) Treffpunkt im Fitnessgarten.
11.00-11.30 Uhr	Einweisung in das Galileo Vibrationstraining im Fitnessgarten.
13.30-14.30 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.
16.00-17.00 Uhr	Pilates im Fitnessgarten.

Mittwoch, 08. Februar 2012

08.00-08.30 Uhr	Aqua Fitness im Felsenbad. (ab 2 Personen)
10.30-11.45 Uhr	Winter-Nordic-Walking (Stöcke werden gestellt!) Treffpunkt im Fitnessgarten.
13.30-14.30 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.
16.00-17.00 Uhr	Stretch und Relax im Fitnessgarten.

Donnerstag, 09. Februar 2012

08.00-08.30 Uhr	Aqua Fitness im Felsenbad. (ab 2 Personen)
11.00-13.00 Uhr	Schnupper-Schneeschuhwanderung mit Manfred. Anmeldung bitte bis Mittwoch, 17.00 Uhr bei unserem Concierge. Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der Rezeption. Schneeschuhverleih im Sport-Shop an der Kaiserstiege - € 12,00 pro Paar.
10.45-11.45 Uhr	Yoga und Relax im Fitnessgarten.
16.00-17.00 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.

Freitag, 10. Februar 2012

08.00-08.30 Uhr	Aqua Fitness im Felsenbad. (ab 2 Personen)
10.30-11.45 Uhr	Winter-Nordic-Walking (Stöcke werden gestellt!) Treffpunkt im Fitnessgarten.
13.30-14.15 Uhr	Atmung + Entspannung im Fitnessgarten.
16.00-17.00 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.

Samstag, 11. Februar 2012

08.00-08.30 Uhr	Aqua Fitness im Felsenbad. (ab 2 Personen)
10.00-13.00 Uhr	Schneeschuhwanderung mit Manfred. Anmeldung bitte bis Mittwoch, 17.00 Uhr bei unserem Concierge. Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn an der Rezeption. Schneeschuhverleih im Sport-Shop an der Kaiserstiege - € 12,00 pro Paar.
10.45-11.45 Uhr	Pilates im Fitnessgarten.
16.00-17.00 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.

Benutzung des Fitnessgartens

Wir möchten unsere „kleinen“ Gäste höflich darum bitten, nicht ohne Beaufsichtigung in den Fitnessgarten zu gehen!



Für eventuelle Beschädigungen an den Geräten, oder Verletzungen wird keinerlei Haftung übernommen!

Wir danken Ihnen für Ihre Kenntnisnahme!

Galileo Vibrationstrainingssystem

*Es ist so simpel, sich fit zu halten – mit dem Galileo-Trainingssystem!
Schon wenige Minuten wöchentlich sind ausreichend,
um fühlbar fitter zu werden.*

Wirkungsprinzip:

*Das patentierte Galileo-System ahmt den natürlichen Bewegungsablauf nach.
Durch die Vibrationen werden im gesamten Körper „Dehnreflexe“ ausgelöst,
welche zu schnellen und präzisen Muskelkontraktionen führen.*

*Diese Reflexe erfolgen selbständig über das Rückenmark und können nicht
vom Trainierenden gesteuert werden. Ermöglicht wird dies durch eine permanente
Wippbewegung, die im rhythmischen Wechsel alle wichtigen Muskelgruppen einbezieht.
Die Anzahl der Reflexe pro Sekunde wird über die einstellbare Trainingsfrequenz bestimmt.
Durch verschiedene Übungen und die Veränderung der Körperhaltung des Trainierenden
werden die mechanischen Vibrationen in verschiedene Körperpartien gelenkt.
So wird ein ganzheitliches Training der wichtigen Muskelgruppen von
Beinen, Po und Rücken erzielt.*

Probieren Sie es aus - es lohnt sich!!!

***Das Galileo Vibrationstrainingssystem
befindet sich in unserem brandneuen Fitnessgarten.
Lassen Sie sich von unseren Fitnesstrainern gerne beraten!
Dauer: 10 intensive Minuten / € 17,50***

*Bei weiteren Fragen
kontaktieren Sie bitte unseren Concierge!*

***Lassen Sie sich von unseren Fitnesstrainern gerne
beraten oder nehmen Sie an unseren Kursprogrammen teil!***

