



Stanglwirt

Sport-Programm



30. Mai bis 5. Juni 2010

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

ANGEBOTENE KURSE

Winter-Nordic-Walking

Ein äußerst effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken, welches große Ähnlichkeit mit dem Skilanglauf hat. 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 Outsportart 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 € 315,00
Preis pro Person für Nicht-Stangl-Gäste € 345,00

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 € 365,00
Preis pro Person für Nicht-Stangl-Gäste € 395,00

PBI TENNIS WEEKEND

Die ideale Chance, die einzigartige PBI-Lehrmethode kennenzulernen, Ihr Game aufzufrischen oder sich für die kommende Saison vorzubereiten.

Jeweils 2 Stunden Unterricht in der Gruppe am Samstag und Sonntag mit mind. 3 Spielern pro Trainer plus zusätzlich kostenloses Freispiel und Videoanalyse

Preis pro Person € 120,00

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 € 130,00



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

Für Anfänger - Täglich 1 x Reitunterricht & 1 x Theorie € 90,00
Für Fortgeschrittene - Täglich 2 x Reitunterricht & 1 x Theorie € 165,00

5-Tages-Kurse

Von Montag bis Freitag

Täglich 2 x Reitunterricht € 225,00

EINZEL-ANGEBOTE

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

„Golf-Trainings-Zentrum“ Preise & Kurse:

Schnupperkurs (100 Minuten):

€ 40,00 ~ Ab 2 Personen bis 10 Personen

€ 30,00 ~ Ab 11 Personen

* Titleist und Cobra Golf-Schläger werden für Schnupperkurse bereit gestellt.

5-Tageskurs:

10 Einheiten ~ Ab 2 Personen bis maximal 6 Personen € 350,00

3-Tageskurs:

6 Einheiten ~ Ab 2 Personen bis maximal 6 Personen € 230,00

2-Tageskurs:

4 Einheiten ~ Ab 2 Personen bis maximal 6 Personen € 160,00

1-Tageskurs:

2 Einheiten ~ Ab 2 Personen bis maximal 6 Personen € 90,00

Privat-Einzelstunden:

Alle Professionals € 65,00 ~ 50 Minuten

10er Block € 585,00 ~ 9 Einheiten + 1 Gratis

Platzreifekurs:

Ab 2 Personen bis 4 Personen

~ 10 Einheiten Golfunterricht

~ Regelprüfung

~ Platzgebühr (Greenfee)

~ Platzreifeprüfung

~ Regelbuch

€ 450,00

Short Game Workshop:

Lernen von den ehemaligen Tourspielern Ulf Wendling und/oder Clemens Prader

Analyse von Ausrüstung (Wedges, Putter)

Techniküberprüfung (mit Viideoanalyse)

Zielorientiertes Training

Trainieren Sie wie ein Tour-Spieler

100 Minuten ~ Ab 4 Personen bis 8 Personen € 50,00

Titleist und Cobra Golf-Clubfitting:

Driver, Eisen, Komplet Set - Check ~ 50 Minuten € 75,00

(Launch Monitor, Loft and Lie, Griff Check)

Vokey Wedge Fitting ~ 30 Minuten € 40,00

(Groove, Bounce, Loft and Lie, Griff Check)

Scotty Cameron Putter Fitting ~ 30 Minuten € 40,00

* Bei Neukauf des jeweils getesteten Produkts ist das Fitting natürlich kostenlos.

* Nur Einzelpersonen pro Fitting

FUN & SPORTS - ANIMATIONS-PROGRAMM
mit unserem Sport-Partner ELEMENT3 Kitzbühel

Mountainbike - Touren:

Je nach Leistungsniveau der Teilnehmer wird kurzfristig entschieden.

Anmeldung bei unserem Sport-Guide Martin im Sport-Eck.

Kosten: € 25,00 Bikeguide / € 25,00 Bikeverleih

Canyoningtouren:

CAVE Canyon, KITZ Canyon, SUNSHINE Canyon und MAGIC Canyon

Dauer: zwischen 2,5 und 5 Stunden

Ausrüstung: Badebekleidung, Badehandtuch

Termin: nach Absprache / **Kosten:** zwischen EUR 55,00 und EUR 110,00 pro Person

Anmeldung bei unserem Concierge.

Kinder-Canyoning:

Ausrüstung: Badebekleidung, Badehandtuch

Anmeldung bei unserem Concierge.

Rafting:

Ausrüstung: Badebekleidung, Badehandtuch

Anmeldung bei unserem Concierge.

Termin: nach Absprache / **Kosten:** ab € 38,00 pro Person

Kanu-Sportschule:

Kajakkurse, Canadier & Auslandstouren

Anmeldung bei unserem Concierge.

Termin: nach Absprache / **Kosten:** auf Anfrage

Wandern, Klettern & Klettersteig (Klettergarten):

Ausrüstung: Berg- oder Trekkingschuhe

Anmeldung bei unserem Concierge.

Termin: nach Absprache / **Kosten:** ab € 70,00 pro Person

Familien-Klettern:

Anmeldung bei unserem Concierge.

Kosten: EUR 149,00 (3-5 Personen)

Tandem Paragliding

Panoramaflug vom Hahnenkamm, Erlebnisflug Ehrenbachhöhe, Flug-Wander-Safari

Anmeldung bei unserem Concierge.

Termin: nach Absprache - keine Vorkenntnisse erforderlich

Kosten: zwischen EUR 99,00 und 300,00 pro Person

Bergführer:

Anmeldung bei unserem Concierge.

Termin: Individuell buchbar

Kosten: Tagessatz ab EUR 250,00

Flusswandern:

Anmeldung bei unserem Concierge.

Kosten: EUR 49,50 / Mindestteilnehmer 4

Sonntag, 30. Mai 2010

<i>08.00-08.30 Uhr</i>	<i>Wassergymnastik im <u>Felsenbad</u>.</i>
<i>10.30-12.00 Uhr</i>	<i>Nordic-Walking (Stöcke werden gestellt!) Treffpunkt im Fitnessgarten.</i>
<i>10.30-15.00 Uhr</i>	<i>Wanderung im Kaisergebirge. Treffpunkt um 10.15 Uhr an der Reception! Anmeldungen bitte bis Sonntag 09.30 Uhr bei unserem Concierge!</i>
<i>14.00-15.00 Uhr</i>	<i>Stretch & Relax im Fitnessgarten.</i>
<i>16.00-17.30 Uhr</i>	<i>Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.</i>

Montag, 31. Mai 2010

<i>10.00-15.00 Uhr</i>	<i>Nature Watch Tour geführt von unserem Guide Manfred. Anmeldungen bitte bis Montag 09.00 Uhr bei unserem Concierge-Team. € 25,00 pro Person. Treffpunkt ist um 09.45 Uhr an der Rezeption!</i>
<i>10.30-11.30 Uhr</i>	<i>Lauftreff für Fortgeschrittene mit Michael im Fitnessgarten.</i>
<i>12.00-13.00 Uhr</i>	<i>Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.</i>
<i>ab 15.00 Uhr</i>	<i>Golfschnupperstunde auf unserer hauseigenen Driving Range mit den Pros vom „Golftrainingszentrum Stanglwirt“.</i>
<i>16.30-17.15 Uhr</i>	<i>Body-Fitness im Fitnessgarten.</i>

Dienstag, 1. Juni 2010

<i>09.00-12.00 Uhr</i>	<i>Wanderung im Kaisergebirge. Treffpunkt um 08.45 Uhr an der Reception! Anmeldungen bitte bis Dienstag 08.00 Uhr bei unserem Concierge!</i>
<i>13.30-15.00 Uhr</i>	<i>Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.</i>
<i>16.30-17.15 Uhr</i>	<i>Rückenfitness im Fitnessgarten.</i>

Mittwoch, 2. Juni 2010

<i>10.30-11.30 Uhr</i>	<i>Qui Gong im Fitnessgarten.</i>
<i>13.00-14.30 Uhr</i>	<i>Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.</i>
<i>16.00-17.30 Uhr</i>	<i>Nordic-Walking (Stöcke werden gestellt!) Treffpunkt im Fitnessgarten.</i>

Donnerstag, 3., Juni 2010

08.00-08.30 Uhr	Wassergymnastik im <u>Felsenbad</u> .
10.30-12.00 Uhr	Nordic-Walking (Stöcke werden gestellt!) Treffpunkt im Fitnessgarten.
14.00-15.00 Uhr	Pilates im Fitnessgarten.
16.00-17.30 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.

Freitag, 4., Juni 2010

08.00-08.30 Uhr	Wassergymnastik im <u>Felsenbad</u> .
10.30-11.30 Uhr	Lauftreff für Fortgeschrittene mit Michael im Fitnessgarten.
10.30-12.00 Uhr	Nordic-Walking (Stöcke werden gestellt!) Treffpunkt im Fitnessgarten.
13.00-15.30 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.
16.30-17.30 Uhr	Stretch & Relax im Fitnessgarten.

Samstag, 5., Juni 2010

08.00-08.30 Uhr	Wassergymnastik im <u>Felsenbad</u> .
10.30-12.00 Uhr	Nordic-Walking (Stöcke werden gestellt!) Treffpunkt im Fitnessgarten.
13.00-13.30 Uhr	Einweisung in das Galileo Vibrationstrainingsystem. Unsere Trainer erklären Ihnen die höchst effektive Form des Trainings und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.
13.30-15.00 Uhr	Betreutes Training. Unsere Trainer erklären Ihnen gerne die verschiedenen Geräte und sind Ihnen bei den Übungen behilflich.
16.30-17.30 Uhr	Yoga & Relax im Fitnessgarten.

Liebe Sportler!

**Alle angebotenen Kurse finden in unserem Fitnessgarten statt!
Auch für alle Outdoor-Aktivitäten, ist der Treffpunkt im Fitnessgarten!**

Fitnessgarten - Gerätetraining ab 16 Jahren!

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!