



Sportprogramm

20.05.19 - 26.05.2019

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

Montag, 20. Mai 2019

08.00 – 09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Fitnesspult
09.45 Uhr	Fahrtechnik-Training Sie erfahren folgende Techniken, die Sie auch praktisch im Gelände anwenden werden: Bremsen, Position, Kurvenfahren, steile Abfahrten, Bewegung am Bike, E-Bike Spezial Techniken, Notfallabstieg und -bremsung... Mindestens 4 Teilnehmer, Kosten: ab 40,00 €, Dauer: 4 Stunden Anmeldung bis zum Vortag um 18.00 Uhr im Sport-Eck.
14.00-15.00 Uhr	Gratis Golf Schnupperkurs bei unserer Driving Range. (Für Nichtgolfer) Anmeldung bis 11.00 Uhr beim Concierge erforderlich!

Dienstag, 21. Mai 2019

08.45 -09.15 Uhr	Aqua Power. Treffpunkt: Felsenbad
09.30 Uhr	Einsteiger Genusswanderung Einfache Tour am Fuße des Wilden Kaisers. Anmeldung bis Montag 18.00 Uhr direkt beim Sporteck. Dauer ca. 4 Stunden.
09.45-10.30 Uhr	Fitnessgeräte - Einschulung. Treffpunkt: Fitnesspult
10.15 Uhr	Auf den Spuren des Bergdoktors / E-Mountainbike Tour Sie fahren Sie entlang des Wilden Kaisers nach Söll auf den Bromberg. Die Tour geht über die Berge wieder zurück nach Ellmau, wodurch eine gewisse Grundfitness und -Biketechnik empfohlen wird. (Die Eintrittspreise für die Drehorte sowie persönliche Extras, Getränke und Essen sind nicht im Preis inkludiert!) Mindestens 4 Teilnehmer, Kosten: ab 40,00 €, Dauer: 5 Stunden Anmeldung bis zum Vortag um 18.00 Uhr im Sport-Eck.
10.45–11.15 Uhr	Faszientraining mit der Rolle. Treffpunkt: Fitnesspult
11.30-12.30 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult
14.00-14.30 Uhr	Bauch-Spezial. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00-15.30 Uhr	RückenFit. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00-16.00 Uhr	Cardio-Tennis. Viel Spaß, Laufen und Tennis zur tolle Music Kosten: € 36,00 Anmeldung bis Montag 17.00 Uhr im Tennisstüberl.
16.00-16.30 Uhr	TABATA. Treffpunkt: Fitnesspult

Mittwoch, 22. Mai 2019

08.00 – 09.00 Uhr	Yoga. Treffpunkt: Fitnesspult
09.30 - 10.15 Uhr	Meridian Gymnastik. Treffpunkt: Fitnesspult
10.30 - 11.00 Uhr	Fit ohne Geräte. Treffpunkt: Fitnesspult
11.30 - 12.30 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult
14.00 - 14.30 Uhr	Stretch & Relax. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00 - 15.30 Uhr	Bauch-Beine-Po. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00 - 16.00 Uhr	Grundschatag-Tennis-Clinic. mit unseren Tennistrainern. Unkostenbeitrag € 36,00. Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr im Tennisstüberl.
15.15 Uhr	Kinder Bike-Training Durchführung auf der Übungswiese sowie beim Pumptrack von GoingSport. Mindestens 4 Teilnehmer, Kosten: ab 20,00 €, Dauer: 2 Stunden Anmeldung bis zum Vortag um 18.00 Uhr im Sport-Eck.
16.00 - 16.30 Uhr	Faszientraining mit der Rolle. Treffpunkt: Fitnesspult

Donnerstag, 23. Mai 2019

09.00 – 09.30	Good Morning Stretch. Treffpunkt: Fitnesspult
10.00-11.00 Uhr	Work.Outside (Outdoor). Treffpunkt: Fitnesspult
10.00 Uhr	Stanglwirt-Tour Gemeinsam mit den Bike-Guides vom Stanglwirt Sport-Eck fahren Sie über den Römerweg Richtung Kitzbüheler Horn. (Persönliche Extras sowie Verpflegung sind nicht inkludiert!) Mindestens 4 Teilnehmer, Kostenfrei, Dauer: 4 Stunden Anmeldung bis zum Vortag um 18.00 Uhr im Sport-Eck.
11.45 – 12.15 Uhr	TABATA. Treffpunkt: Fitnesspult
12.00-13.00 Uhr	Einzel Tennis-Turnier für alle Erwachsenen Gäste. Unkostenbeitrag € 10,00. Anmeldung bis Mittwoch 17.00 Uhr im Tennisstüberl.
14.00-14.30 Uhr	Faszientraining mit der Rolle. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00-15.45 Uhr	Fitnessgeräte -Einschulung. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00-16.00 Uhr	Doppel Taktik-Tennis-Clinic. mit unseren Tennistrainern. Unkostenbeitrag € 36,00. Anmeldung bis Mittwoch 17.00 Uhr im Tennisstüberl.
16.00-16.30 Uhr	Training mit dem Thera-Band. Treffpunkt: Fitnesspult

Freitag, 24. Mai 2019

08.15-09.00 Uhr	Meridian Gymnastik. Treffpunkt: Fitnesspult
09.15-09.45 Uhr	Aqua Power. Treffpunkt: Felsenbad
10.30-11.00 Uhr	Bauch-Beine-Po. Treffpunkt: Fitnesspult
11.30-12.30 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult
14.00-14.30 Uhr	Fit ohne Geräte. Treffpunkt: Fitnesspult
14.00-15.00 Uhr	Gratis Golf Schnupperkurs bei unserer Driving Range. (Für Nichtgolfer) Anmeldung bis 11.00 Uhr beim Concierge erforderlich!
15.00-15.30 Uhr	Stretch & Relax. Treffpunkt: Fitnesspult
15.15 Uhr	Jugend Bike-Training Die Bike-Guides vom Stanglwirt Sport-Eck zeigen ihnen die wichtigsten Grundtechniken des Mountainbikens , die bei viel Spaß im Pumptrack geübt werden. Mindestens 4 Teilnehmer, Kosten: ab 20,00 €, Dauer: 2 Stunden Anmeldung bis zum Vortag um 18.00 Uhr im Sport-Eck.
16.00-16.30 Uhr	RückenFit. Treffpunkt: Fitnesspult
17.15-18.15 Uhr	Yoga im Fitnessgarten. Treffpunkt: Gymnastikraum.

Samstag, 25. Mai 2019

08.00-09.00 Uhr	Yoga im Fitnessgarten. Treffpunkt: Gymnastikraum
09.30-10.00 Uhr	Bauch-Spezial. Treffpunkt: Felsenbad
10.00-15.00 Uhr	Wanderung am Wilden Kaiser (kostenfrei) Tolle Wanderung mit unserem Guide Lois Manzl. Dauer: ca. 5 Stunden, Höhenmeter: ca. 600 m, Grundkondition erforderlich; Treffpunkt: 09.50 Uhr an der Reception Mindestteilnehmer: 2 Personen; Anmeldung im Sport-Eck bis Freitag 17.00 Uhr.
10.30-11.15 Uhr	RückenFit. Treffpunkt: Fitnesspult
11.30-12.30 Uhr	Nordic Walking Outdoor. Treffpunkt: Fitnesspult
14.00-14.20 Uhr	20 min „knackiges“ Po-Workout. Treffpunkt: Fitnesspult
15.00-15.30 Uhr	TABATA. Treffpunkt: Fitnesspult
16.00-16.30 Uhr	Faszientraining mit der Rolle. Treffpunkt: Fitnesspult

Sonntag, 26. Mai 2019

17.00 – 18.00 Uhr	Tennis- „Gaudi“ Turnier für Erwachsene. Kostenfrei und ohne Anmeldung.
--------------------------	---