FIT & healthy Tage

auf der Schwarz Alm

IPP HOTELS ★★★★ Schwarz Alm WALDVIERTEL ZWETTL

Freitag bis Sonntag

23. bis 25. März & 31. Aug. bis 2. Sept. ´18

Programmablauf

→ Freitag, Anreisetag

ab 14 Uhr	Check-In im Hotel Schwarz Alm und Zeit zur freien Verfügung
16.30 Uhr	Come together, Kennenlernen, kurze Programmbesprechung
17 bis 18.30 Uhr	Functional Training XL
19.00 Uhr	(gemeinsames) Abendessen und gemütlicher Tagesausklang

→ Samstag

8 bis 9 Uhr	Bodega Moves (Mischung aus Yoga und Body Work)
danach	Frühstück vom Genießerbuffet
tagsüber	Zeit zur freien Verfügung Entdecken Sie die traumhafte Natur oder Entspannen Sie im „AlmSPA“
17 bis 18 Uhr	Tae Bo (Kampfsport ohne Körperkontakt)
18 bis 18.30 Uhr	Stretch & Relax
19.00 Uhr	(gemeinsames) Abendessen und gemütlicher Tagesausklang

→ Sonntag

7.30 bis 8 Uhr	Core Training
8 bis 9 Uhr	Bodega Reflow
danach	Frühstück vom Genießerbuffet
	anschließend Zeit zur freien Verfügung & Heimreise

Halten Sie sich fit und erleben Sie drei bewegungsreiche Tage auf der wundervollen Schwarz Alm, umgeben von unberührter Natur. Ihr Personal Coach, Frau Carina Wallner, ist zertifizierte Trainerin für Functional Training, Bodega Moves, Tae Bo, uvm. und spezialisiert auf Group Fitness und Personal Training. Bei Schönwetter werden alle Trainingseinheiten direkt im Freien auf unserer Aktivwiese stattfinden.

Inkludierte Leistungen

- → 3 Tage / 2 Nächte im gemütlichen Doppelzimmer
- → Reichhaltiges Frühstück vom Genießerbuffet
- → Täglich genussvolles 4-Gang Abendmenü
- → Fitnessprogramm mit Personal Trainer Carina Wallner lt. Programm
- → Wohlfühlen im AlmSPA mit neuem Indoor-Pool
- → Kuscheliger Bademantel & Handtücher für den Aufenthalt
- → Kostenfreies WLAN im gesamten Hotel

Infos & Anmeldung direkt im:

Hotel Schwarz Alm Zwettl **
Almweg 1, 3910 Zwettl
Tel. 02822/531 73-0
willkommen@schwarzalm.at
www.schwarzalm.at

Package
+Übernachtung im Doppelzimmer
€ 225,- pro Person
€ 30,- Einzelzimmerzuschlag

Mindestteilnehmeranzahl: 5 Personen, bis 10 Tage vor Anreise.
Terminbestätigung/Absage vom Hotel & Programmänderungen vorbehalten.