

# PROGRAMM

## Opening Gaudi

vom 15.12. - 20.12.2024  
im Aldiana Club Hochkönig

ZEIT	Sonntag, 15.12.	Montag, 16.12.	Dienstag, 17.12.	Mittwoch, 18.12.	Donnerstag, 19.12.	Freitag, 20.12.
Vormittag	<b>Yoga Flow Im Alpenrausch</b> 45 Min.	<b>Starker Rücken für die Piste</b> 45 Min.	<b>Ski Gymnastik 80er Hits</b> 45 Min.	<b>Yoga Flow im Alpenrausch</b> 45 Min.	<b>Starker Rücken für die Piste</b> 45 Min.	<b>Ski Gymnastik 90er Hits</b> 45 Min.
Nachmittag	<b>Apres Ski Stretching</b> 60 Min.	<b>Aperol Spritz Yoga</b> 60 Min.	<b>Apres Ski Stretching</b> 60 Min.	<b>Aperol Spritz Yoga</b> 60 Min.	<b>Apres Ski Stretching</b> 60 Min.	<b>Aperol Spritz Yoga</b> 60 Min.

Änderungen vorbehalten. Infos zu den Trainern und Kursbeschreibungen siehe nächste Seiten. Die genauen Uhrzeiten und Treffpunkte erfahre vor Ort.



# ..... DEINE TRAINERIN .....



## SONJA KIRCHNER-PAUL...

...unterrichtet seit über 10 Jahren in der Body & Mind Sparte. Nach vielen Jahren des Unterrichts von „Power Kursen“ hat Sie sich mit dem wunderschönen Thema „Faszientraining“ beschäftigt und sich direkt ausbilden lassen. Angefangen mit Bodyart, Faszien Workout und gezieltem Wirbelsäulen Training, kamen im Laufe der Zeit Pilates, Yoga, Bodega Moves und Reflow in Ihr Repertoire. „Durch bewusste Körper und Geist Übungen, lässt es sich leichter, lockerer, flexibler und entspannter durchs Leben gehen.“



# KURSBESCHREIBUNG

## **Yoga Flow Im Alpenrausch:**

Ein ganzheitliches Training, das durch körperliche Haltungen und Atemübungen die Flexibilität, Kraft und Achtsamkeit fördert. Es bringt Körper und Geist bei herrlichem Ausblick in Einklang.

## **Apres Ski Stretching:**

Genau das Richtige nach einem ausgiebigen Ski Tag. Die Muskeln werden gedehnt und die Gelenke sanft mobilisiert. Es werden Verspannungen gelöst und entspannt.

## **Starker Rücken Für Die Piste:**

Speziell auf die Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur ausgerichtetes Training, das Haltungsschäden vorbeugt und die Stabilität der Wirbelsäule fördert.

## **Aperol Spritz Yoga:**

Ein geselliger Yoga Kurs in entspannter Atmosphäre, in dem Yoga Übungen mit einem Aperol Spritz als Erfrischung während der Einheit kombiniert werden. Geboten wird eine spielerische Mischung aus

Bewegung und Genuss in lockerer Umgebung.

## **Ski Gymnastik 80er/90er Hits:**

Ein dynamisches Vorbereitungstraining für einen Tag auf den Skiern, das die Bein-, Rumpf- und Rückenmuskulatur stärkt, die Kondition verbessert und die Koordination sowie das Gleichgewicht schult. Hierbei kommt der Spaß durch Hits der 80er und 90er auf keinen Fall zu kurz.

