

# NEXT LEVEL-Sportplan

Für besonders sportlich orientierte Gäste – powered by  
[Beispielwoche – leichte Abänderungen saisonbedingt möglich]



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Das NEXT LEVEL Sportprogramm ist für alle Hotelgäste für einmalig 25,00 EUR buchbar.

**SPINNING**



14.45 – 16.00 UHR  
**SPINNING**

Ausdauerorientiertes  
Training mit Spaß und  
Musik auf dem  
Spinning-Bike

16.00 – 16.15 UHR  
**STRETCHING**

Dehn-und  
Erholungsübungen

mit  
Stephan

13.00 – 14.00 UHR  
**DEEP WORK**

Funktionelles  
Ganzkörpertraining mit  
Musik



mit  
Katrin



16.00 – 17.00 UHR  
**SLING  
TRAINING**

Das Training mit dem  
SEIL trainiert Kraft,  
Balance und  
Koordination

mit  
Stephan

11.00 – 12.00 UHR  
**NORDIC  
FITNESS**

Ambitioniertes Training  
(Ausdauer und Kraft)  
mit NW Stöcken an der  
frischen Luft....



mit  
Ines



17.00 – 18.30 UHR  
**P T C-Circle**

Funktionelles  
Zirkeltraining mit SLING,  
PEZZI/MED-BALL,  
SPRINGSEIL, usw.

mit  
Stephan

Gerne steht Ihnen das  
Sportteam für  
Einzeltrainings zur  
Verfügung.

Nutzen Sie die  
Möglichkeit sich von  
unseren Spezialisten  
ihrem ganz  
persönlichen  
Trainingszielen näher  
bringen zu lassen.

Terminvereinbarung  
erbeten.

Es ist Ihr Körper,... Ihre Gesundheit... Machen Sie etwas daraus...