**Fitnesskurse für das Wohlbefinden von Körper und Geist**

**15-16-17-18 September**

Die „Fitnesskurse für das Wohlbefinden von Körper und Geist“ bieten ein kombiniertes und thematisches Trainingsprogramm, deren Vorteile darin liegen, dass nur das eigene Körpergewicht und einfache Utensilien wie Yogamatten und Sportbänder benötigt werden. Dank diesen Eigenheiten passt sich das Training an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Person an. Die Kurse finden auf Wunsch in Italienisch, Deutsch und Englisch statt.

**Donnerstag, 15. september**

15.00 Registration der Teilnehmer

17.00-18.00 Präsentation der Fitnesskurse

18.00-19.15 wilkommen Training

20.00 Abendessen

**Freitag, 16. september**

7.00-8.00 Wake-up Training

8.30 Frühstück

10.00 Wanderung im Grünen

13.00 Mittagessen

17.00 Training unter dem Motto „Kraft und Widerstand“

18.00 Functional Training

20.00 Abendessen

21.30 Film

**Samstag, 17. september**

7.00-8.00 Wake-up Training

8.30 Frühstück

10.00 Wanderung im Grünen

13.00 Mittagessen

17.00 Training unter dem Motto „Koordination und Flexiibilität“

18.00 Circuit Training

20.00 Abendessen

**Sonntag, 18. september**

7.00-8.00 Wake-up Training

8.30 Frühstück

10.00 Wanderung im Grünen

13.00 Mittagessen

**Mindestteilnehmernzeil: 4**

**Preis ab € 141,00 pro Person pro Tag**

**Preis inklusive FRÜHSTÜCK und Kurs**