★ ★ ★ ★
SUPERIOR
HOTEL
TIROL
FISS

DAS WINTER-BEWEGUNGSPROGRAMM IM HOTEL TIROL

GYMNASTIK IM AKTIVRAUM

Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm im Hotel TIROL bringt Ihre Energie zum Fließen, löst Blockaden und kräftigt und entspannt die Muskulatur gleichermaßen.

MONTAG:

07.30 – 08.15 UHR | YOGA MIT NIKITA

DIENSTAG:

07.45 – 08.30 UHR | AKTIVES ERWACHEN

Stretch & Relax: Stretching- und Flexibilitätsübungen verbessern die Körperhaltung.

Rückenfit: gezielte Kräftigungs- und Mobilisations-übungen für einen starken Rücken.

MITTWOCH:

07.30 – 08.15 UHR | YOGA MIT NIKITA

DONNERSTAG:

07.45 – 08.30 UHR | BALANCE-TRAINING

Durch das Balance-Training lässt sich nicht nur unser Gleichgewichtssinn verbessern, sondern ebenso die Stabilität und die Koordination.

SONNTAG:

07.30 – 08.15 UHR | YOGA MIT NIKITA

GENIESSEN SIE EINE HERRLICH ENTSPANNENDE MASSAGE AUS UNSEREM WOHLFÜHLANGEBOT:

- Klassische Massagen
- Energetische Massagen
- Spezialmassagen
- Kinesiologie

NEU IM HOTEL TIROL:

Fitnessraum mit Gartenblick.
Täglich von 06.00 – 20.00 Uhr geöffnet.

Terminvereinbarungen gerne an der Rezeption. | Änderungen vorbehalten!