



AKTIV- & ENTSPANNUNGSREISE MIT GUNDI'S FITNESS

Das Filoxenia Hotel begrüßt Sie am Fuße des Taygetos Gebirges direkt am Meer. Der für Grecotels bekannte Service wird Sie überzeugen. Freuen Sie sich auf das azurblaue Wasser des Messenischen Golfes am vorgelagerten weißen Stein-Strand. Das historische Zentrum von Kalamata ist nur 5 km entfernt.



Termine & Preise

KLXFIT

19.05.-26.05.2024	8 Tage 7x HP	€ 1.499,-
Einzelzimmer		+ € 300,-

Leistungen

- ✓ Hausabholung in Nordtirol (Details auf Seite 16-17)
- ✓ Flug ab/bis Innsbruck mit Idealtours
- ✓ 15 kg Freigeäck pro Person
- ✓ Transfer vor Ort
- ✓ Hotel Grecotel Filoxenia****
- ✓ 7x Übernachtung/Halbpension (vegane Küche buchbar)
- ✓ Tägliches Sport- und Entspannungsprogramm
- ✓ Pro Sporteinheit ca. 50 min., 2-3 Einheiten täglich
- ✓ Idealtours-Reisleitung vor Ort

1. Tag: Anreise

Morgens Empfang durch unsere Fitnesstrainerin am Flughafen in Innsbruck - Flug ab Innsbruck - Transfer in das Hotel Grecotel Filoxenia**** (Seite 94) - Freizeit und Abendessen im Hotel.

2.-5. & 7. Tag: Sportprogramm:

Täglich variierendes Fitnessprogramm am Morgen/Vormittag und am späten Nachmittag/Abend. Unsere professionelle Trainerin geht auf die Wünsche und Anforderungen der Gruppe ein. Folgendes Sportprogramm findet abwechselnd statt:

Pilates:

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund.

Rückenfit:

Durch eine Abfolge von ruhigen und mobilisierenden Übungen wird die Rückenmuskulatur aufgelockert, aufgewärmt und für das nachfolgende Training vorbereitet. Kräftigende, lösende, entspannende & dehnende Übungen können Rückenschmerzen lindern oder sogar verhindern.

Bauch-Beine-Po:

Bauch-Beine-Po, der Klassiker unter den Fitnesskursen! Wie der Name bereits verrät, wird in diesem Workout besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur trainiert. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu motivierender Musik absolviert. Unterschiedliche Bewegungskom-

binationen sorgen für ein abwechslungsreiches Training, welches Ausdauer, Kraft und Körperkoordination schult.

Aquafitness:

Aquafitness eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, wobei die Gelenke geschont werden. Die positiven Auswirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper lassen sich gut mit einem effektiven Training verbinden. Gelenkbelastungen, wie bei anderen Sportarten, werden durch das Wasser größtenteils aufgehoben. Es können Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit trainiert werden.

Yin Yoga:

Yin Yoga ist die liebevolle und tiefgehende Arbeit mit dem eigenen Körper. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im „Jetzt“ und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Es ist damit das passive Kontrastprogramm zum dynamischen Yang Yoga und wirkt auch auf das Bindegewebe und die Faszien. Diese sanfte Yoga-Praxis berührt gleichermaßen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Nach den intensiven Übungen fühlt man sich innerlich ruhig, entspannt und ausgeglichen.

6. Tag: Freizeit

Baden Sie im glasklaren Meer oder unternehmen Sie einen geführten Ausflug, der über die Idealtours-Reiseleitung buchbar ist. Alternativ können Sie ein Mietauto ausleihen, um die Umgebung auf eigene Faust zu erkunden.

8. Tag: Rückreise

Am Morgen Transfer nach Kalamata-Rückflug nach Innsbruck; alternativ verlängern Sie Ihren Urlaub in einem unserer Vertragshotels (buchbar vor Abreise im Reisebüro).



„Ich freue mich, dass ich Ihnen nun nicht nur in meinem Studio in Brixlegg zu mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden verhelfen kann. Unter der Sonne Griechenlands werden wir gemeinsam viel Spaß und Erholung haben.“

Gundi Kruckenhauser, Inhaberin von Gundi's Fitness