

Fit & Aktiv-Woche im Bundessport- und Freizeitzentrum Schloss Schielleiten vom 27. Okt. bis 01. Nov. 2020



2020 findet die **Fit & Aktiv Woche** in Schielleiten wieder statt.

Das **vielfältige Programm** reicht von der täglichen Morgengymnastik über abwechslungsreiche Bewegungsformen im Freien sowie in der Sporthalle bis hin zu geselligen Abenden.

Michaela und Martin freuen sich dieses sportliche und bewegungsreiche Programm vor Ort zu betreuen, bei dem natürlich auch Spaß und **gemütliches Miteinander** nicht zu kurz kommen.

Die Einheiten finden im Schlossturnsaal oder in einem der großen Sportturnsäle statt. Bei Schönwetter kann die umfangreiche Außenanlage genutzt werden.

Sehenswürdigkeiten in der Umgebung: Tierpark Herberstein, Stubenbergsee oder die Gradieranlage Fieberbründl.



Ein **Ausflug in die Therme** (Eintritt und Saunabereich) ist im Angebot inkludiert. Das Programm ist selbstverständlich auf freiwilliger Basis und kann je nach persönlichem Interesse genutzt werden.

Im Preis inkludiert: Unterkunft, Vollpension, Thermeneintritt, qualifizierte sportliche Betreuung und Trainingsanleitung während der gesamten Woche.

Kosten: €524,- Bis 01.05.2020 gilt das Frühbücherangebot um €499,-

Bilder von den Einheiten im Schlossturnsaal

Kräftigung mit Theraband



Einfache Chores mit Step



Entspannung mit smovey



Bilder von den Einheiten im Freien

Übungen im Team



Ballspiele



Auf der Schlossterrasse



Die sportliche Betreuung erfolgt durch Michaela und Martin



Hallo! Ich heiße Michaela Zwickl und ich bin staatlich geprüfte Trainerin für allgemeine Körperausbildung. Verbesserung und Erhalt von Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung sowie ein gesundes Herz-Kreislauf-System zur freudvollen Alltagsbewältigung ist mir auch für meine Mitmenschen ein großes Anliegen.

Hallo! Mein Name ist Martin Schramm. Neben meiner Ausbildung zum Dipl. Personal Health and Fitness Trainer habe ich auch zahlreiche Zusatzkurse in unterschiedlichen Bereichen absolviert. Zu meinen Schwerpunkten zählt Rückenfit für alle Alters- und Leistungsklassen. Schwerpunkte: Aerobic, Krafttraining, Zumba, ...



Rückfragen und nähere Auskünfte bei Martin Schramm / ASKÖ WAT Wien

Telefon 01 / 22 600 17 DW35
Email martin.schramm@askoewat.wien