

POWERWEEK MIT STOCK FITNESSCOACH ANNA & PROFIATHLETIN LISA-MARIA

16.05. - 21.05.2021

STOCK [®]
feeling

STOCK
HIT
WOCHE

Feel strong! Mit der abwechslungsreichen Powerweek für Ihre Fitness.

Wir starten kraftvoll und mit strahlendem Lächeln in den Sommer: STOCK Fitnesscoach Anna und Triathlonprofi Lisa-Maria Dornauer haben ein perfektes Powerprogramm für Sie zusammengestellt: Full-Body-Workouts in der POWER BOX, lockere Trailruns in der Natur, Faszientrainings, Spinningeinheiten, Fußreflexzirkel, Core- und Stability-Trainings im Energieraum, E-Bike-Touren zum Bergfest, ein dynamisches Outdoor-Bootcamp genauso wie Yoga am Berg, ein gemeinsamer Sunrise mit anschließender Frühstückspizza sowie die Schwimm- und Lauftrainings mit Profianalyse durch Lisa-Maria, getoppt von einem Vortrag zu Sport, Ernährung und persönlicher Trainingsplanung, bieten Ihnen verschiedenste Möglichkeiten, fit, motiviert und mit neuem Wissen in Ihren Sommer zu gehen. Nutzen Sie diesen Powerboost!



PROGRAMM

SO, 16.05.2021

19.00 Uhr

Come together in der Kaminhalle

MO, 17.05.2021

08.30 - 09.30 Uhr

Schwimmtraining & Analyse mit Lisa-Maria
im Sportschwimmbecken

11.30 - 12.00 Uhr

Full Body Workout in der Power Box

14.30 - 15.30 Uhr

Fußreflexzirkel mit Anna im Gym

15.30 - 16.30 Uhr

Lockerer Trailrun mit Lisa-Maria

Treffpunkt vor dem Hotel

18.00 - 19.00 Uhr

Vortrag Sport & Ernährung, Trainingsplanung
mit Anna und Lisa Maria im Energieraum**DI, 18.05.2021**

08.00 - 11.00 Uhr

Dynostics Analyse & Lauf Analyse im Gym

11.15 Uhr

E-Bike Tour zum Bergfest

16.30 - 17.30 Uhr

Schwimmtraining mit Lisa-Maria im
Sportschwimmbecken

18.00 - 18.30 Uhr

Core & Stability mit Anna & Lisa -Maria im Energieraum

MI, 19.05.2021

08.30 - 09.30 Uhr

Schwimmtraining & Analyse mit Lisa-Maria
im Sportschwimmbecken

11.30 - 14.30 Uhr

Yoga am Berg mit Anna & Tiffany

Treffpunkt vor dem Hotel

16.30 - 17.30 Uhr

Outdoor Bootcamp mit Anna & Lisa-Maria

18.00 - 18.45 Uhr

Stretch & Relax mit Anna & Lisa-Maria im Energieraum

DO, 20.05.2021

03.00 - 08.00 Uhr

Sunrise am Berg mit Anna & Lisa-Maria

09.00 - 10.00 Uhr

Frühstückspizza Making Of Treffpunkt beim
Herzstück

14.30 - 15.00 Uhr

Core & Stability in der Power Box

16.30 - 17.30 Uhr

Techniktraining mit der Langhantel mit Anna im Gym

18.30 Uhr

Gemeinsames Abendessen | Genussmenü

FR, 21.05.2021

08.00 - 08.45 Uhr

Faszientraining mit der Blackroll mit Anna & Lisa-Maria
im Energieraum

10.30 - 11.15 Uhr

Spinning im Gym mit Anna & Lisa-Maria

14.30 - 15.15 Uhr

Abschluss Workout mit Anna & Lisa-Maria in der Power Box



UNSER ANGEBOT

5 Übernachtungen inklusive
Wellness - Verwöhnpension,
allen Stock Inklusivleistungen,
und dem Wochenprogramm

KDZ Penken € 1.300,- p. P.
(Preise pro Person und Aufenthalt)

(Pauschale in allen Kategorien buchbar,
Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Leistungen nicht abwandelbar oder bar auslösbar!)

STOCK resort
6292 Finkenberg 142
Zillertal / A

t: +43 . 5285 . 6775
e: urlaub@stock.at
w: stock.at