

B

FITNESS AUF
HOHEM NIVEAU

* * * * *

Burg

OBERLECH | ARLBERG

HOTEL

FITNESS-TRAINING AUF HOHEM NIVEAU

Sie wollen sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann vereinbaren Sie doch einen Workout-Termin mit unseren Fitness-Trainern Julia Wehinger und Stefan Jäger. Die beiden bringen Sie garantiert in Form.

Wann?

Jeden Dienstag und Mittwoch zwischen 9 und 17 Uhr oder nach telefonischer Terminvereinbarung unter 05583 22910 – Bei uns in der BURG Oberlech.

Anmeldung:

BURG Rezeption, T: +43 (0)5583 / 22 91-0, E: info@burghotel.at

Power-Workout – Wohlbefinden für Körper und Seele



Für SIE

Gewebestraffendes Training - wirkungsvolle
Übungen fördern die Muskelkonturen
Power Workout - zur Muskulaturstärkung
Nordic Walking - für Körper und Seele

Für IHN

Koordinationstraining - Motorik und Feinabstimmung
Ausdauer- und Lauftraining - für mehr Ausdauer
Kraft- und Athletiktraining - mehr Kraft und Schnelligkeit
Laufschule - Tipps für einen ökonomischen Laufstil

Dauer: 1,5 - 2 Stunden pro Einheit

Preis: 99 Euro pro Einheit



Stefan Jäger, Personal Fitness-Trainer

Stefan Jäger bringt jahrelange Erfahrung als Personal Fitness-Trainer mit. Er absolvierte eine Fachausbildung als Fitness-, Ernährungs- und Kardiotrainer. Kunden profitieren von der individuellen Betreuung und einem persönlich abgestimmten Trainingsprogramm in allen Bereichen.



Julia Wehinger, Trainerin und Physiotherapeutin

Sie bietet Pilates, Physiotherapie, Rennradtraining und Krafttraining an. Dank ihrer sportlichen Lebenseinstellung schafft sie es problemlos, andere für den Sport und eine gesunde Lebensweise zu begeistern. „Regelmäßiger Sport vereint Körper und Geist und steigert die Lebensqualität deutlich“, so die passionierte Trainerin und Therapeutin. Von 2000 bis 2004 absolvierte sie die Ausbildung zur Physiotherapeutin an der Akademie für Physiotherapie „Tim van der Laan“ in Landquart (CH).

Facts Stefan Jäger

Coach am Olympiazentrum Dornbirn

Ausdauertrainer des Damen Volleyballclubs Dornbirn

Ausdauertrainer Fussballclub Austria Lustenau (2008)

Trainingspartner: Skifahrer Patrick Bechter, Bobfahrer Jürgen Loacker,

Ex-Karate-Weltmeister Daniel Devigili

Mehr unter www.stefanjaeger.at





FAMILIE LUCIAN

BURG HOTEL - OBERLECH 266 - 6764 LECH AM ARLBERG - ÖSTERREICH
TEL +43 (0)5583 2291 FAX 12 - INFO@BURGHOTEL.AT - WWW.BURGHOTEL.AT