

Private Ausflüge

Power Plate

Ob Sie abnehmen wollen, Ihre Figur verschönern, Muskeln aufbauen oder Ihren Rückenproblemen den Kampf ansagen möchten – kommen Sie mit POWER PLATE schnell und einfach, Ihren persönlichen Zielen ein ganzes Stück näher.

30 Min. – CHF 80

Personal Training

Die guten Vorsätze bereits wieder vergessen? Unser Giardino Coach ist Ihr Motivator, Trainingspartner und Coach. Aktiv, gesund und fit in die Zukunft egal ob Muskelaufbau, Kondition oder Rehabilitation.

60 Min. – CHF 180

Mountain Bike und Rennrad

Kennen Sie schon die besten Trails und Touren im Locarnese? Vladimir Zic unser Giardino Coach begleitet Sie bergauf und -ab, erklärt Ihnen die Unterschiede in den beiden Aktivitäten und bringt Sie sicher ins Ziel.

60 Min. – CHF 100

jede weitere Stunde CHF 50

Funktionelles Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Es hat seinen Einzug in unterschiedliche Handlungsfelder gehalten.

Nordic Walking

Das Giardino Ascona bietet im Rahmen einer geführten Tour die Möglichkeit, die allgemeinen Basics des Nordic Walkings zu erlernen und direkt anzuwenden. Nordic Walking ist eine Spaziergangart mit Stöcken, bei welcher rund 20-30% mehr Kalorien als beim normalen Gehen verbrannt werden.

Powerlates

Powerlates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sich die Elemente der fließenden Bewegung, Kontrolle, Konzentration, Atmung und Entspannung aus dem Pilates mit Powerübungen aus dem Fitnessbereich verbinden. In einer Stunde wird so effektiv der komplette Körper trainiert, um eine bessere Körperform und -haltung zu erzielen.

Info: Transport vom Hotel und zurück

Rückengymnastik

Gezielte Rückengymnastik für einen kräftigen, schmerzfreien und flexiblen Rücken.

Core Training

Beim Core-Training wird der Rumpf als Körperkern betrachtet, an dem Arme, Beine und Kopf eingehängt sind.

Gym Instruction

Einführung in den Fitness Raum. Unser Trainer steht Ihnen im Fitnessstudio zur Verfügung.

GIARDINO

Giardino Coach
giardino.ch

ASCONA

Wochenprogramm

13.5.–19.5.
2019

Sportlich auspowern, lässig auftanken

Ausflugs- und Trainingsprogramm
mit dem Giardino Coach



Part of Giardino Hotel Group

Wochenprogramm

	Mo, 13. Mai	Di, 14. Mai	Mi, 15. Mai	Do, 16. Mai	Fr, 17. Mai	Sa, 18. Mai	So, 19. Mai
09.00 – 10.00		POWERLATES Yoga Zelt - 45min Kombination von Pilates und Krafttraining.	FUNKTIONELLES TRAINING Yoga Zelt – 45 Min. Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform.	JOGGING Hotel Lobby -45min Für Anfänger und Fortgeschrittene.	RÜCKENGYMNASTIK Yoga Zelt -45min Gezielte Rückengymnastik für einen kräftigen, schmerzfreien und flexiblen Rücken.		
10.00		WANDERN MONTE VERITÀ Hotel Lobby, 2-3 Stunde 2h-Tour startet vom Hotel aus.	NORDIC WALKING Hotel Lobby 60-90min Das Giardino Ascona bietet im Rahmen einer geführten Tour die Möglichkeit, die allgemeinen Basics des Nordic Walkings zu erlernen und direkt anzuwenden.	WANDERN: CARDADA Hotel Lobby – 4-5 Stunden Tour startet vom Hotel aus. Für Verpflegung ist gesorgt. CHF 30	BIKE TOUR Hotel Lobby – 2 Stunde Bike Tour vom Giardino Ascona bis zum Giardino Lago, langsam und gemütlich am Lago Maggiore entlang.		
13.00		E - BIKE TOUR Hotel Lobby – 2-3 Stunde Bike Tour mit E-BIKES entlang der Maggia über Ponte Brolla, Verscio und Golino. CHF 50			POWERLATES Yoga Zelt - 45min Kombination von Pilates und Krafttraining.		
16.00 – 17.00			FASZIEN TRAINING Yoga Zelt 60min Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes und Faszien.	POWERDRINK MIT VLADIMIR Hotel Bar/Lobby Lernen Sie unseren Giardino Coach bei einem erfrischenden Smoothie kennen.	CORE TRAINING Yoga Zelt 1stunde Beim Core-Training wird der Rumpf als Körperkern betrachtet, an dem Arme, Beine und Kopf eingehängt sind.		
17.00 – 18.00		JOGGING Hotel Lobby - 45min Für Anfänger und Fortgeschrittene.	GYM INSTRUCTION Fitnessraum 1stunde Einführung in unseren Fitness Raum.	RÜCKENGYMNASTIK Yoga Zelt - 45min Gezielte Rückengymnastik für einen kräftigen, schmerzfreien und flexiblen Rücken.	GYM INSTRUCTION Fitnessraum - 1stunde Einführung in unseren Fitness Raum.		

