



KRAFTAKT SPORTWOCHE 2023

Ferienresort Golfo del Sole - Follonica, 16. - 23. September 2023

INFORMATIONEN FÜR DEINEN FERIENAUFENTHALT IN DER KRAFTAKT SPORTWOCHE VOM 16. – 23. SEPTEMBER 2023



Gerne lassen wir Dir detaillierte Informationen zur Kraftakt Sportwoche zukommen, damit Du Deinen Aufenthalt optimal planen kannst.

Wir freuen uns, dass wir Dir in diesem Jahr ein noch vielseitigeres Angebot direkt am Meer anbieten können. Wir setzen alles daran, dass Du eine unvergessliche Zeit erleben wirst und können es kaum erwarten, Dich im wunderschönen Ferienresort Golfo del Sole willkommen zu heissen.

Dein Kraftakt-Team

INHALT

Deine Kontakte	6
Reise & Ankunft	7
Tagesprogramm Ankunftstag	7
Individuelle Anreise	7
Gepäck	7
Zimmerbezug	7
Situationsplan Golfo del Sole	8
Programm	10
Allgemeine Hinweise zum Programm	11
Whatsapp-Chat	12
Buchen von Gruppenkursen und Terminen	13
Beach Gym	14
Samstag	16
Sonntag	17
Montag	18
Dienstag	19
Mittwoch – Recovery Day	21
Donnerstag	22
Freitag	23
Samstag	24
Lektionsbeschriebe	26
Ausdauertrainings	26
Krafttrainings	26
Intervalltrainings	28
Beweglichkeitstrainings	29
Gemeinsame Sport-Aktivitäten	30
Team	32
Weitere Infos	34
Über Follonica	34
Ausflugsziele	35
Deine Unterkunft	36
Verpflegung	38
Bekleidung	39
Weitere Aktivitäten vor Ort	40
Miete von Sportgeräten	42
Abreise	43

Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art, nur mit schriftlicher Genehmigung durch die Kraftakt AG.

Die Teilnehmenden dürfen während des Events zu Werbezwecken fotografiert und gefilmt werden.

Es gelten die AGB der Kraftakt AG (www.kraftakt.ch/agb)

© 2023 Kraftakt AG, Stettlen

DEINE KONTAKTE



Gina Di NardoOrganisation / Headcoach
gina.dinardo@kraftakt.ch
+41 31 939 66 60



Michel Mäder Organisation michel.maeder@kraftakt.ch +41 31 939 66 61



rekaFerien

©Schweizer Reisekasse (Reka) Genossenschaft Neuengasse 15 CH-3001 Bern

+41 31 329 66 99



Golfo del Sole

Via Don Sebastiano Leone, 65, Pratonieri Follonica (GR) Italy

+39 056672111

info@golfodelsole.it

Notfall-Kontakte

Team Kraftakt, Michel Mäder +4179 775 27 78

Hotel Rezeption +39 056672111

Internationale Notfallnummer 112

REISE & ANKUNFT

TAGESPROGRAMM ANKUNFTSTAG

Wichtig: Hol Dir vor dem Besuch Deiner ersten Lektion Dein Teilnehmer:innen-Armband im Kraftakt Office ab.

Samstag, 16.9.2023

ca. 07:30	Ankunft Bus im Golfo del Sole		
7:30 – 10:00	Frühstück (Trattoria) Das Frühstück am Ankunftstag ist nicht im Paket inklusive. Hast Du es bereits bei der Buchung des Busses dazugebucht? Falls nicht, kannst Du es auch noch direkt vor Ort buchen (€ 14.– / Person).		
09:30 -10:00	Rundgang durch das Resort mit Mario (Rezeption)		
10:00 - 13:00	Beach Gym mit Joel (Tony's)		
10:20 - 11:10	Bodytoning mit Doris (Zelt)	Jumping® mit Sandy (Fussballplatz)	
11:30 - 12:20	Fight on Fire mit Gina (Zelt)	Hula Hoop mit Sandy (Strand)	
13:00 - 14:00	Mittagessen (Trattoria)		
14:00 - 14:30	Rundgang durch das Resort mit Mario (Rezeption)		
15:00 - 15:50	Pump by Doris mit Doris (Zelt)	Les Mills BODYATTACK® mit Melanie (Fussballplatz)	
15:00 - 18:00	Beach Gym mit Joel (Tony's)		
	16:10 – 16:40 Les Mills CORE® mit Melanie (Zelt)	16:10 – 17:00 Functional Training (Interval) mit Sandy (Strand)	
ab 17:00	Zimmerbezug		
17:20 - 18:00	Sundowner mit Melanie (Strand)		
19:45 – 20:15	Willkommens-Apéro und offizielle Begrüssung (La	Piazzetta)	
20:15 - 21:45	Abendessen (Trattoria)		

INDIVIDUELLE ANREISE

Du kannst in unser Programm einsteigen, wann immer Du möchtest. Hol vor der ersten Lektion Dein Teilnehmer:innen-Armband ab und schon kann es losgehen. Wir treffen Dich spätestens um 19:45 beim offiziellen Willkommens-Apéro.

GEPÄCK

Das Gepäck wird bis zum Zimmerbezug im Lager beim Sportplatz «Zelt» (siehe Seite 9) verwahrt. Du hast Zugang zu Deinem Gepäck und wirst auch die Möglichkeit haben, Dich dort für die Sportlektionen umzuziehen.

ZIMMERBEZUG

Die Zimmer sind spätestens ab 17:00 bezugsbereit. Gemäss Informationen des Resorts würden die Chancen aber gut stehen, dass einige Zimmer bereits im Laufe des Nachmittags bezogen werden können. Die Rezeption wird Dich (resp. die Person, auf welche die Buchung lautet) per SMS informieren, sobald Deine Unterkunft bezugsbereit ist.

SITUATIONSPLAN GOLFO DEL SOLE 1. Hauptgebäude 2. Sportplatz «Beach» 3. Sportplatz «Zelt»

Check-in / Rezeption / Kraftakt Office / Bike Shop / Essen («La Trattoria»)





ORTO DEGLI AROMI

Collecte des déchets

Apportements pour handicapés rtments for disabled persons **MAPPA**

PROGRAMM



ALLGEMEINE HINWEISE ZUM PROGRAMM

Unser vielseitiges Programm besteht aus **Group Fitness Lektionen**, **gemeinsamen und individuellen Sport- und Freizeit- Aktivitäten** und dem **Beach Gym**.

Alle Termine sind freiwillig - stell Dir Dein ganz persönliches Programm zusammen!

Regelmässige Termine

Morgenessen	7:30 – 10:00	Restaurant «La Trattoria» im Hauptgebäude
Öffnungszeiten Kraftakt Office	9:00 - 10:15 12:00 - 13:00 18:00 - 19:00	Im Hauptgebäude neben der Rezeption
	zusätzlich: Ankunftstag: 9:00 – 13:00 Mittwoch: 17:00 – 18:00	
Mittagessen	13:00 - 14:30	Restaurant «La Trattoria» im Hauptgebäude
Massagen	Siehe Tagesprogramme	
Apéro & Info	19:45 - 20:15	«La Piazzetta»
Abendessen	20:15 - 21:45	Restaurant «La Trattoria» im Hauptgebäude

Group Fitness Lektionen

Täglich finden 8 – 12 Group Fitness Lektionen statt. Neu kannst Du Dich bequem via App für diese anmelden. Alle Infos dazu findest Du auf Seite 13

Mit dem Package «Sports unlimited» sind alle Gruppenkurse kostenlos, ansonsten CHF 20.- / Kurs.

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

Parallel zu den Fitness-Lektionen werden Sportarten wie Jogging, Wandern, Bike-Touren etc. angeboten.

Mit dem Package «Sports unlimited» sind alle aufgeführten Sport-Aktivitäten kostenlos, ansonsten CHF 20.- / Aktivität (exkl. allfällige Materialmiete).

Individuelle Sport-Aktivitäten

Viele Aktivitäten wie Tennisspielen, Minigolf, Schwimmen usw. können auch individuell durchgeführt werden.

Beach Gym

Alle Infos zum brandneuen Beach Gym findest Du auf Seite 14.

Freizeit / Erholung

Nebst den sportlichen Aktivitäten hast Du die Möglichkeit, am grosszügigen Sandstrand mit kristallklarem Wasser Vitamin D zu tanken, zu baden und zu relaxen. Den allabendlichen Apéro darfst Du nicht verpassen!

Das Abendessen am Mittwoch, im bezaubernden Agriturismo «Il Felciaione», und der gemütliche Abschlussabend am Strand, gehören zu den Highlights der Woche.

INFOS & COMMUNITY POWER IN UNSEREM WHATSAPP-CHAT

In unserem Whatsapp-Chat werden während der Kraftakt Sportwoche nicht nur die besten Schnappschüsse und Erlebnisse geteilt, er dient auch als Kanal für zusätzliche Informationen oder kurzfristige Programmänderungen.

Egal, ob Du Tipps zum Packen benötigst oder nur Deine Vorfreude kundtun willst – tritt bereits jetzt dem Chat bei und lerne die Community und unser Team kennen!







Hol Dir bereits ietzt die Community auf Dein Handy

SCANNE DEN QR-CODE UND TRETE DER OFFIZIELLEN WHATSAPP-GRUPPE DER KRAFTAKT SPORTWOCHE BEI!

Link

https://chat.whatsapp.com/CcTB5W5oT7GHklbtOAi9HF



BUCHEN VON GRUPPENKURSEN UND TERMINEN

Einschreibelisten ade – als weitere grosse Neurung können Gruppenkurse und Termine wie Personal Trainings, EMS-Coachings, Ernährungsberatungen, Bodyscans und Massagen in diesem Jahr ganz bequem via App gebucht werden.

So hast Du auch immer das aktuelle Kursprogramm in der Tasche und siehst jederzeit die verfügbaren Plätze aller Kurse.

Eine Sache bleibt gleich: Du kannst Dich jeweils ab 19:00 für die Kurse des Folgetages anmelden.





 $\hbox{Hol Dir bereits jetzt die MyWellness-App von Technogym auf Dein Handy!}\\$

SCANNE DEN QR-CODE UND REGISTRIERE DICH FÜR DIE MYWELLNESS-APP

Zugangscode

ac1646568

Link

https://mywellness.page.link/wbeaNpRkoLPGqRoV8

Keine mobile Daten im Ausland?

Kein Problem! In Deiner Unterkunft und im Hauptgebäude gibt es ein kostenloses WLAN. Im Kraftakt Office und während unserem Apéro im "La Piazzetta" kannst Du unser Kraftakt-WLAN benutzen:

Kein Handy dabei?

Auch das ist kein Problem! Unser Team schreibt Dich im Kraftakt Office und während dem Apéro im "La Piazzetta" gerne für die

Name M2999-Guest-697F Passwort d382a15b



Personal Trainings

Lass Dir von Joel, unserem Fachmann Bewegung und Gesundheitsförderung, einen massgeschneiderten Trainingsplan erstellen – für die Sportwoche und darüber hinaus.

Buche einen Termin in der MyWellness-App unter «Personal Trainings».

Kostenlos mit Package «Sports unlimited», ansonsten CHF 60.-/60 min.

EMS Training

Beim EMS Training werden Deine Muskeln durch einen speziellen Trainingsanzug mit Reizstrom stimuliert – so wird das Workout noch intensiver und effizienter!

Interessiert? Dann besuche Joels Kurzreferat am Sonntag, um 14:15 im Beach Gym.

Gleich ausprobieren? Dann buche einen Termin in der MyWellness-App unter «EMS Training».

CHF 60.-/30min

Powered by



Bodyscans

Mittels neuster Technologie wird ein 3D-Scan von Dir erstellt. Im anschliessenden Beratungsgespräch werden Dir Deine Körperanalysedaten von Joel aufgezeigt.

Anhand eines 3D-Avatars kannst Du mit 2 Scans Deinen Körper zum Start und zum Ende der Kraftakt Sportwoche detailliert vergleichen.

Buche einen Termin in der MyWellness-App unter «Bodyscan».

CHF 20.- / Scan



Ernährungsberatung

Erhalte von Joel Tipps und Tricks rund um die Ernährung oder auf Wunsch auch einen kompletten Ernährungsplan.

Interessiert? Dann verpasse auf keinen Fall Joels Kurzreferat am Montag, um 18:15 im Beach Gym.

Um noch mehr von Joels Beratung zu profitieren, lade die App «YAZIO» herunter und protokolliere bereits vor oder während der Kraftakt Sportwoche ein oder mehrere Tage Dein Essverhalten.

Buche einen Beratungstermin in der MyWellness-App unter «Ernährungsberatung».

Kostenlos mit Package «Sports unlimited», ansonsten CHF 60.- / Termin

Weightlifting

Mit einem Kurzreferat und 4 Workshops gibt Joel allen Interessierten – speziell Anfänger:innen – einen professionellen Einblick in das Weightlifting (Gewichtheben):

Sonntag: 18:15, Kurzreferat «Wheightlifting» Montag: 11:30 – 12:20, Workshop «Squats» Dienstag: 16:10 – 17:00, Workshop «Bench Press» Donnerstag: 9:15 – 10:05, Workshop «Deadlifts» Freitag: 10:20 – 11:10, Workshop «Pull-Ups»

Buche die Workshops in der MyWellness-App unter «Gruppenkurse».

Kostenlos mit Package «Sports unlimited», ansonsten CHF 20.-/ Workshop

SAMSTAG

Group	Fitness
-------	---------

•					
10:20 - 11:10		Bodytoning mit Doris • (Zelt)		Jumping® mit Sandy • (Fussballplatz)	
11:30 – 12:20		Fight on Fire mit Gina • (Zelt)		Hula Hoop mit Sandy • (Strand)	
15:00 – 15:50		Pump by Doris mit Doris • (Zelt)		Les Mills BODYATTACK® mit Melanie (Fussballplatz)	•
		16:10 – 16:40 Les Mills CORE® mit Melanie ● (Zelt)		16:10 – 17:00 Functional Training (Interval) mit Sa (Strand)	ndy •
17:20 – 18:00		Sundowner mit Melanie • (Strand)			
Individuelle	e Sport-	Aktivitäten			
Individuelle Spor	t-Aktivitäte	n können jederzeit selbständig durcl	hgeführt ode	r im Kraftakt Office gebucht werden.	
Fitness					
10:00 - 13:00		Beach Gym mit Joel (Coachings b	ouchbar in d	er MyWellness-App) ••• (Tony's)	
15:00 – 18:00	15:00 – 18:00 Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyWellness-App) • • • (Tony's)				
Weitere Akt	iväten				
09:30 – 10:00		Rundgang Resort mit Mario (Rez	zeption)		
14:00 – 14:30		Rundgang Resort mit Mario (Rezeption)			
Freizeit / Erholung					
rreizeit / Li	ilotulig				
-					
	Änderung	en vorbehalten: Das definitive Ta	agesprograi	nm findest Du in der MyWellness-App.	,
10:00 – 12:00		Nackenmassagen, buchbar in d	er MyWelln	ess-App oder im Kraftakt Office (CHF 20) / 15 min)
*	es können	Mehrkosten entstehen • Ausc	dauertraining ,	Krafttraining In Beweglichkeitstraining	ntervalltraining

SONNTAG

Group Fitnes	S			
07:00 – 07:50		Power Yoga mit Doris • (Strand)		
09:15 - 10:05		Dance mit Sandy ● (Zelt)		TRX® mit Doris ● (La Piazzetta)
10:20 - 11:10		Fitness-Boxen meets Body on Fire 1 mit Gina • (Zelt)		Functional Training (Strentgh) mit Melanie • (Strand)
11:30 - 12:20		Step on Fire mit Gina • (Zelt)		
15:00 - 15:50		Fitness-Boxen mit Gina • (Zelt)		Functional Training (Endurance) mit Melanie • (Fussballplatz)
16:10 – 17:00		Les Mills BODYPUMP® mit Sandy • (Zelt)		Fight on Fire mit Doris • (Fussballplatz)
17:20 – 18:00		Sundowner mit Sandy • (Strand)		
Gemeinsame	Sport	-Aktivitäten		
09:00 –		Rennvelo mit Mario (Bike Shop)		
09:00 - 09:50		Jogging mit Colin (Rezeption)		
Individuelle Sport-Aktivitäten Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.				
Fitness				
09:00 – 13:00		Beach Gym mit Joel (Coachings buchba	r in der N	MyWellness-App) ●●● (Tony's)
14:15 – 14:45		Input EMS-Training (Kurzreferat) von	Joel •	(Tony's)
15:00 – 18:00		Beach Gym mit Joel (Coachings buchba	r in der N	MyWellness-App) ●●● (Tony's)
18:15 - 18:45		Input (Kurzreferat) «Weightlifting» •	(Tony's)	
Freizeit / Erholung 16:15 – 19:05 Massagen, buchbar in der MyWellness-App oder im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min)				
16:15 – 19:05		massagen, sacinal in del mywelliess	. Դ ր	is in tractare office (CIII 40 / 30 IIIII)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm findest Du in der MyWellness-App.

MONTAG

Group	Fitness

09:15 – 10:05	(Fussballplatz)	(Strand)
10:20 - 11:10	Fitness-Boxen mit Doris • (Zelt)	Easy Aerobic Dance Mix mit Gina • (La Piazzetta)
11:30 – 12:20	Body on Fire 1 mit Gina • (Zelt)	TRX® mit Melanie ● (La Piazzetta)
15:00 – 15:50	Bodytoning mit Sandy • (Zelt)	Functional Training (Interval) mit Melanie • (Strand)
16:10 – 17:00	Fight on Fire meets Step on Fire mit Gina • (Zelt)	Korce mit Doris • (Fussballplatz)
17:20 – 18:00	Sundowner mit Doris • (Strand)	

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 - 07:50	Jogging mit Colin (Rezeption)
09:00 – ca. 13:00	Mountain Bike (Halbtagestour) mit Team Golfo del Sole (Bike Shop)
09:00 - 10:00	SUP mit Brünu (Strand)
10:20 - 11:20	SUP mit Brünu (Strand)

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Fitness

09:00 – 13:00	Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyWellness-App) ●●● (Tony's)
11:30 - 12:20	Workshop Wheightlifting 1 «Squats» mit Joel ● (Tony's)
15:00 - 18:00	Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyWellness-App) ●●● (Tony's)
18:15 – 18:45	Input Ernährung (Kurzreferat) von Joel (Tony's)

Freizeit / Erholung

ganztägig	Ausflug / Wanderung nach Elba mit Mario (CHF 85)
16:15 – 19:05	Massagen, buchbar in der MyWellness-App oder im Kraftakt Office (CHF 40 / 30 min)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm findest Du in der MyWellness-App.

DIENSTAG

Group Fitness

07:00 – 07:50		Functional Training (Strength) mit Doris • (Strand)		
09:15 - 10:05		Les Mills BODYPUMP® mit Melanie (Zelt)	•	
		Fight Special mit Gina & Doris • (10:20 – 12:00, Zelt)		Functional Training (Endurance) mit Sandy • (10:20 – 11:10, Fussballplatz)
11:30 - 12:20		TRX® mit Melanie ● (La Piazzetta)		
15:00 – 15:50		Body on Fire 2 mit Gina • (Zelt)		Jumping® mit Sandy • (Fussballplatz)
16:10 – 17:00		Fitness-Boxen mit Doris • (Zelt)		BLACKROLL® mit Sandy • (Terrasse Hauptgebäude)
17:20 - 18:00		Sundowner mit Melanie • (Strand)		
Gemeinsame Sport-Aktivitäten				
09:00 - ca. 13:00		Mountain Bike (Halbtagestour) mit Team Golfo del Sole (Bike Shop)		
10:20 - 11:10		Jogging mit Colin (Rezeption)		

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Fitness

09:00 - 13:00	Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyWellness-App) ●●● (Tony's)
15:00 - 18:00	Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyWellness-App) ●●● (Tony's)
16:10 - 17:00	Workshop Weightlifting 2 «Bench Press» mit Joel • (Tony's)

Freizeit / Erholung

11:00 – 13:15	Massagen, buchbar in der MyWellness-App oder im Kraftakt Office (CHF 40 / 30 min)
16:15 - 19:05	massagen, butilbar in der mywettness-App oder in Kraitakt Onice (Ciri 40 / 30 min)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm findest Du in der MyWellness-App.

Intervalltraining

^{*} es können Mehrkosten entstehen

Ausdauertraining

Krafttraining

Tanz

MACH MIT BEIM GROSSEN KRAFTAKT-FOTOWETTBEWERB UND GEWINNE CHF 500.– RABATT FÜR DIE **KRAFTAKT SPORTWOCHE 2024**

So funktioniert's

Facebook

Instagram

Es gelten unsere Teilnahmebedingungen:

Je mehr Bilder du postest, desto grösser sind Deine Gewinnchancen!:-)





1. Rang: CHF 500.- Rabatt für die Kraftakt

Sportwoche 2024

2. Rang: CHF 250.- Gutschein für Reka-Ferien



MITTWOCH - RECOVERY DAY

Grou	o Fit	tness

C. Cup :				
10:20 - 11:10		Jumping® mit Sandy • (Fussballplatz)		
11:30 – 12:20		Easy Aerobic Dance Mix mit Gina • (La Piazzetta)		BLACKROLL® mit Sandy • (Terrasse Hauptgebäude)
15:00 – 15:50		Hula Hoop mit Sandy • (Fussballplatz)		Pilates mit Melanie • (Strand)
16:10 - 17:00		Sundowner mit Melanie • (Strand)		
Gemeinsame	Sport	-Aktivitäten		
07:00 - 08:00		SUP mit Brünu (Strand)		
09:00 - 10:00		SUP mit Brünu (Strand)		
09:00 – ca. 18:00		Wanderung Cala Violina mit Mario (Rezeption)		
Individuelle :	Sport-	Aktivitäten		
Individuelle Sport-A	Aktivitätei	n können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kr	aftakt Of	fice gebucht werden.
Fitness				
09:00 - 13:00		Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyW	ellness-/	App) ●●● (Tony's)
15:00 – 18:00		Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyW	ellness-/	App) ••• (Tony's)
Freizeit / Erho	olung			
14:00 – 16:50		Massagen, buchbar in der MyWellness-App oder i	m Kraft	akt Office (CHF 40 / 30 min)
18:00 – 23:00		Abendessen im Agriturismo «Il Felciaione» (Treffp	unkt 18:0	00 Rezeption)
Är	nderung	en vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm fin	dest Du	ı in der MyWellness-App.

Tanz

^{*} es können Mehrkosten entstehen

Ausdauertraining

DONNERSTAG

Group I	Fitnes
---------	--------

09:15 – 10:05		Power Yoga mit Doris • (Strand)		TRX®-Intervall mit Sandy • (La Piazzetta)
10:20 - 11:10		Bodytoning mit Minibands mit Gina • (Zelt)		Jumping® mit Sandy (Fussballplatz)
11:30 - 12:20		Body on Fire 1 mit Doris • (Zelt)		Les Mills BODYATTACK® mit Melanie • (Fussballplatz)
		15:00 − 15:30 Les Mills CORE® mit Melanie (Zelt)		15:00 – 15:50 Fight on Fire mit Gina • (Fussballplatz)
16:10 – 17:00		Korce mit Doris ● (Zelt)		Functional Training (Strength) mit Melanie • (Fussballplatz)
17:20 – 18:00		Sundowner mit Sandy • (Strand)		
Gemeinsame 07:00 – 07:50	Sport	-Aktivitäten Jogging mit Colin (Rezeption)		
09:00 – ca. 14:00		Rennvelo mit Mario (Bike Shop)		
10:20 - 11:20		SUP mit Brünu (Strand)		
11:30 – 12:30		SUP mit Brünu (Strand)		
·	-	• Aktivitäten n können jederzeit selbständig durchgeführt ode	er im Kra	ftakt Office gebucht werden.
Fitness 09:00 – 13:00		Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in d	ler MyWe	ellness-App) ••• (Tony's)
09:15 - 10:05		Workshop Wheigtlifting 3 «Deadlifts» mit	Joel • (Tony's)
15:00 – 18:00		Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in d	ler MyWe	ellness-App) ••• (Tony's)
Freizeit / Erh	olung			
09:00 - 11:15 16:15 - 19:05		Massagen, buchbar in der MyWellness-App	oder in	n Kraftakt Office (CHF 40 / 30 min)
Ä	nderung	gen vorbehalten: Das definitive Tagesprogra	mm find	dest Du in der MyWellness-App.

FREITAG

Grou	p Fitness
OI VU	P 1 1(11C33

Group Fitness	5			
09:15 - 10:05		Pump by Doris mit Doris • (Zelt)		Hula Hoop mit Sandy • (Strand)
10:20 - 11:10		Fitness-Boxen mit Gina • (Zelt)		TRX® mit Melanie ● (La Piazzetta)
11:30 – 12:20		Step on Fire mit Gina • (Zelt)		BLACKROLL® mit Sandy • (Terrasse Hauptgebäude)
15:00 – 15:50		Dance mit Sandy • (La Piazzetta)		Functional Training (Interval) mit Doris • (Strand)
16:10 – 17:00		Jumping® mit Sandy • (Fussballplatz)		Pilates mit Melanie ● (Strand)
17:20 – 18:00		Sundowner mit Doris • (Strand)		
Gemeinsame	Sport	-Aktivitäten		
09:00 – ca. 17:00		Mountain Bike (Tagestour) mit T	eam Golf	fo del Sole (Bike Shop)
09:00 – 09:50		Jogging mit Colin (Rezeption)		

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Fitness

09:00 – 13:00	Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyWellness-App) ● ● ● (Tony's)
10:20 - 11:10	Workshop Wheightlifting 4 «Pull-Ups» mit Joel ● (Tony's)
15:00 - 18:00	Beach Gym mit Joel (Coachings buchbar in der MyWellness-App) ●●● (Tony's)

Freizeit / Erholung

09:00 - 12:00	Ausflug Wochenmarkt Follonica mit Mario (Rezeption)
16:15 - 18:30	Massagen, buchbar in der MyWellness-App oder im Kraftakt Office (CHF 40 / 30 min)
19:00 – 21:15	Apéro & Abschlussessen im La Duna

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm findest Du in der MyWellness-App.

Tanz

^{*} es können Mehrkosten entstehen

Ausdauertraining

Krafttraining

Intervalltraining

SAMSTAG

Group Fitness Programm

10:20 - 11:10	Wunschlektion 1	
11:30 - 12:20	Wunschlektion 2	

Für die Wunschlektionen kann am Vorabend in unserer Whatsapp-Gruppe abgestimmt werden.



LEKTIONSBESCHRIEBE

AUSDAUERTRAININGS

Fight on Fire

Fight on Fire ist Energie pur! Hier treffen Kampfsport und Fitness aufeinander und vereinen sich zu einer feurigen Mischung aus Box-, Kick- und Intervall-Elementen ohne Körperkontakt. Gemeinsam schwitzen, Spass haben und Grenzen überwinden. Ein intensives Ausdauer-, Kraft-, Geschwindigkeits- und Beweglichkeitstraining, welches den ganzen Körper fordert. Fight on Fire ist ein Kraftakt-Produkt.

Fight Special

Dieses Special ist genau das Richtige für alle Fight-Liebhaber:innen oder für diejenigen, die es noch werden wollen. 100 min geballte Fight Power, mit und ohne Standboxsäcke.

Fitness-Boxen

Faust-, Fuss-, Knie- und Ellenbogenschläge werden auf einen hierfür konzipierten Standboxsack ausgeübt. Ein kraftvolles Training, welches Kampfsport mit Fitness-Elementen verbindet – Schweiss, Spass und Stressabbau inklusive!

Functional Training

In den Functional Trainings erwarten Dich abwechlungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie aber auch mit verschiedenem Equipment (Medizinbälle, Rudergerät, Battle Rope, Langhantelstange etc.). Das Format «Endurance» fördert vorwiegend die Ausdauer, «Strength» hauptsächlich die Kraft und im «Interval» Training wechseln sich Ausdauer- und Krafteinheiten ab.

Jumping®

Jumping® Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzt Du traditionelle Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind. Durch die Kombination aus schnellen, Sprint ähnlichen und langsamen, aus dem Kraftsport stammenden Sprüngen, wird die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert. Die Komplexität der Jumping® Fitness Übungen garantiert die Stärkung des gesamten Körpers sowie die Formung einzelner Partien. Das Jumping® Fitness Training wurde so konzipiert, dass wirklich alle auf ihre Kosten kommen.

Les Mills BODYATTACK®

Les Mills BODYATTACK® ist ein sportinspiriertes Cardio-Workout, das den Teilnehmer:innen Kraft und Ausdauer bringt. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen. Egal ob Du Profi oder Einsteiger:in bist, die dynamischen Instruktionen und die kraftvolle Musik motivieren jeden dazu, seine Fitnessziele zu erreichen. Schnelligkeit, Fitness, Kraft und Beweglichkeit werden verbessert.

KRAFTTRAININGS

Bodytoning

Intensive und vielseitige Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, welche ohne und/oder mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Tubes, Step, Minibands etc. durchgeführt werden. Der ganze Körper wird geformt und gestrafft und die Haltung optimiert.

Functional Training

In den Functional Trainings erwarten Dich abwechlungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie aber auch mit verschiedenem Equipment (Medizinbälle, Rudergerät, Battle Rope, Langhantelstange etc.). Das Format «Endurance» fördert vorwiegend die Ausdauer, «Strength» hauptsächlich die Kraft und im «Interval» Training wechseln sich Ausdauer- und Krafteinheiten ab.

KORCE®

Kräftigungsübungen mit dem Fokus «Core» (Rumpf) werden mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung.

Les Mills BODYPUMP®

Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit den klassischen Gewichtsübungen trainiert. Dabei sind die Gewichte frei wählbar und können so dem individuellen Leistungsstand aller Teilnehmer:innen angepasst werden.

Les Mills CORE®

Durch gezieltes Training der Rumpfmuskulatur werden Körperstabilität, Koordination und Balance verbessert. Mit einer starken Körpermitte schaffst Du die Basis für eine aufrechte Körperhaltung, stützt die Lendenwirbelsäule und schützt Dich vor Rückenbeschwerden.

Pump by Doris

Langhantelprogramm von und mit Doris, zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit den klassischen Gewichtsübungen trainiert. Dabei sind die Gewichte frei wählbar und können so dem individuellen Leistungsstand aller Teilnehmenden angepasst werden.

TRX®

Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den grossen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese Instabilität kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

Workshops Wheightlifting

Workshop Bench Press

Bench Press – auch als Bankdrücken bekannt, ist eine weitere Grundübung mit der Langhantel. Hier liegt der Fokus auf der Brust, den Armen und Schultern. Eine im Fitness-Sport nicht wegzudenkende Übung wenn es darum geht, eine starke Brustmuskulatur aufzubauen.

Workshop Deadlift

Hier steht der "Deadlift" im Vordergrund. Der Deadlift, auch Kreuzheben genannt, ist ebenfalls eine Ganzkörperübung. Bei dieser liegt das Augenmerk eher auf der Körperrückseite. Es gibt viele verschiedene Ausführungsformen. In unserem Workshop werden wir uns auf das Rumänische Kreuzheben fokussieren. Es ist eine weitere der 5 Grundübungen.

Workshop Pull-Ups

Wer kennt sie nicht, die Klimmzüge? Willst Du ein paar Tipps und Tricks, wie Du diese am besten aufbaust? Nebst dem Schulterdrücken sind die Pull-Ups die einzige Grundübung ohne Langhantelstange. Trotzdem verwendet man dafür Zusatzgewicht, neben dem eigenen Körpergewicht. Der Fokus dieser Übung liegt auf dem gesamten Rücken wie auch auf den Armen. Es gibt verschiedene Griffvarianten. In diesem Workshop gehen wir auf alle ein.

Workshop Squats

In diesem Workshop geht es um die Disziplin "Squats" auch Kniebeuge genannt. Der Squat ist eine Ganzkörperübung, wobei der Fokus auf die Beine gelegt wird - genauer gesagt der Beinvorderseite. Neben einer starken Beinmuskulatur braucht diese Übung auch eine solide Rumpfstabilität und Gleichgewichtssinn. Es ist eine der wichtigsten Grundübungen im Fitness-Sport.

INTERVALLTRAININGS

Body on Fire 1

Mit abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauerübungen, unter Einbezug von verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurz- und/oder Langhanteln, Step etc. formen und straffen wir den ganzen Körper und versuchen unsere Grenzen zu knacken – Push Yourself To The Limit! Das Krafttraining fördert den Muskelaufbau (Gewichte frei wählbar) und hilft den Stoffwechsel hochzuhalten und die Cardio-Einheiten sorgen für eine maximale Kalorienverbrennung und Verbesserung der Ausdauer. Das Ergebnis: Muskelausdauer, Herz-Kreislauf-Training und Fettverbrennung in einem Paket! Das Programm wird über mehrere Wochen gleichgehalten, so kannst Du beim regelmässigen Besuch schrittweise Deine individuelle Intensität erhöhen und fühl- und sichtbare Fortschritte erzielen. Body on Fire ist ein Programm von Kraftakt (Programmgestaltung durch Gina).

Body on Fire 2

Mit verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen formen und straffen wir den ganzen Körper und versuchen unsere Grenzen zu knacken – Push Yourself To The Limit! Im Unterschied zum Body-on-Fire-1-Workout wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Body on Fire ist ein Programm von Kraftakt (Programmgestaltung durch Gina).

Fight on Fire meets Step on Fire

Fight und Step on Fire mal ein bisschen anders: Einfache Step Moves, kombiniert mit Punches und Kicks, bringen Dein Herz-Kreislauf-System in Schwung und die Kraftblöcke stärken und straffen Deinen ganzen Körper – Let's Step & Kick!

Fitness-Boxen meets Body on Fire 1

Hier kannst Du Dich so richtig auspowern! Die Kraftübungen werden hauptsächlich mit der Langhantel ausgeführt und bei den einfachen Ausdauereinheiten kommt der Standboxsack zum Zug – eine explosive Mischung, welche bestimmt auch Dich zu Höchstleistungen pushen wird!

Functional Training

In den Functional Trainings erwarten Dich abwechlungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie aber auch mit verschiedenem Equipment (Medizinbälle, Rudergerät, Battle Rope, Langhantelstange etc.). Das Format «Endurance» fördert vorwiegend die Ausdauer, «Strength» hauptsächlich die Kraft und im «Interval» Training wechseln sich Ausdauer- und Krafteinheiten ab.

Step on Fire

Ein abwechslungsreiches Programm mit Ausdauer-, Kraft- und Intervallübungen mit dem Step und mit/ohne Zusatzgewichte. Der Schwerpunkt wird nicht auf die Choreografie, sondern auf eine mittlere bis hohe Intensität des Trainings gelegt, das sich für Frauen und Männer eignet. Es sind sowohl Einsteiger:innen wie auch Fortgeschrittene willkommen, welche ein energiegeladenes, feuriges Ganzkörpertraining absolvieren möchten. Das Programm wird ca. alle 3 Monate neu zusammengestellt, damit die Intensität schrittweise individuell erhöht werden kann. Step on Fire ist ein Programm von Kraftakt (Programmgestaltung durch Gina).

TRX®-Intervall

In dieser Lektion wechseln sich TRX®- mit Ausdauerübungen im Intervallmodus ab. So kräftigst Du nicht nur Deinen ganzen Körper, sondern bringst auch Deine Kalorienverbrennung auf Hochtouren!

TANZ

Dance & Easy Aerobic Dance Mix

Tanzen fördert nicht nur die Koordination und Konzentration, es bringt Dein Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und macht glücklich!

Hula Hoop

Da kommen Kindheitserinnerungen hoch! Durch die Kreisbewegungen kräftigen wir unseren Rumpf und straffen Bauch und Taille. Ganz nebenbei stärken wir unser Herz-Kreislauf-System und fördern unsere Koordination und unser Gleichgewicht. Der Fun-Faktor kommt bestimmt auch nicht zu kurz: Wie manche Drehbewegungen schaffst Du, ohne den Ring fallen zu lassen?:-)

BEWEGLICHKEITSTRAININGS

BLACKROLL®

Das Training mit der BLACKROLL® hat sich schon vor längerer Zeit im Bereich des Functional Fitness' und in der manuellen Therapie etabliert. BLACKROLL® ermöglicht es, Personen in allen Altersstufen und auf allen sportlichen Leistungsstufen ihre persönliche Flexibilität, Mobilität und Stärke mit einfachen Übungen zu verbessern.

Pilates

Pilates eignet sich für alle. Dein Trainer führt Dich durch kontrollierte, fliessende Bewegungen, integriert die klassischen Pilates, die Pilates Bodymotion- sowie Faszienprinzipien und leitet jeweils verschiedene Varianten einer Übung – von leicht bis anspruchsvoll – an. Unabhängig von Deinem Alter und Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit verbesserst Du Dein Körperbewusstsein, Deine Kraft, Beweglichkeit, Deine Haltung, Ausdauer, Koordination und Atmung. Du stärkst Deinen gesamten Körper – insbesondere die tiefliegende Rumpfmuskulatur – und bringst ihn ins Gleichgewicht. Körper und Geist werden gleichermassen beansprucht und Dein Wohlbefinden gesteigert.

Power Yoga

Power Yoga verbessert Kraft und Beweglichkeit wie auch Gleichgewicht und Konzentration. Was Power Yoga von anderen Fitness-Lektionen unterscheidet ist der harmonische Fluss durch die ganze Übungsserie, eine Übung geht fliessend in die nächste über. Die Übungen sind zwar fordernd und kraftvoll, doch der ruhige Ablauf, die Musik und die Schlussentspannung wirken beruhigend auf Körper und Geist.

Sundowner

Entspannen, bewusst ein- und ausatmen, dehnen, die Seele baumeln lassen und Energie für den nächsten powervollen Tag tanken! Unsere Sundowner unterstützen die Regeneration und eignen sich perfekt als Abschluss eines energiegeladenen Tages.

GEMEINSAME SPORT-AKTIVITÄTEN

Jogging

Egal, ob Langstreckenläufer:in oder Jogging-Muffel: Unser erfahrener Running Coach, Colin, passt Intensität und Distanz immer den Teilnehmenden an und gibt auf Wunsch Tipps und Tricks ab, wie Du Deine Technik verbessern und so Deine individuelle Leistung steigern kannst.

Mountain Bike

Die Mountain-Bike-Touren werden neu vom Bike-Team des Golfo del Soles durchgeführt: Die lokalen Bike Guides kennen sich vor Ort bestens aus und führen Dich auch über die entlegensten Trails sicher ans Ziel... Die Touren werden den Teilnehmenden angepasst und eignen sich daher für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene. Du kannst Dein eigenes Bike mitbringen oder eines vor Ort mieten (siehe Seite 38). Es sind auch eMountain Bikes erhältlich.

Rennvelo

Die Rennvelo-Touren mit unserem Bike Coach, Mario Müller, sind immer ein Erlebnis wert: Als Teilnehmer des Race Across America, dem härtesten Radrennen der Welt, hat er schon einiges erlebt und gibt diese Erfahrungen auch gerne in seiner gewohnt humorvollen Art weiter. Die Ausfahrten während der Kraftakt Sportwoche bezeichnet er gerne als «Genussfahrten» und passt die Touren immer den Bedürfnissen der Teilnehmer:nnen an. Es ist also egal, ob Du erst Beginner:in oder bereits ein Bike-Profi bist – mit Mario wirst Du garantiert um ein tolles Bike-Erlebnis mehr bereichert werden. Gerne hilft Dir Mario auch individuelle, zusätzliche Ausfahrten in Angriff zu nehmen.

Du kannst Dein eigenes Rennrad mitbringen oder eines vor Ort mieten (siehe Seite 38). Es sind auch eBikes erhältlich.

SUP

Das Stand-Up-Paddling mit Brünu findet jeweils morgens – wenn das Meer am ruhigsten ist – statt und ist daher auch bestens für Einsteiger:innen geeignet.

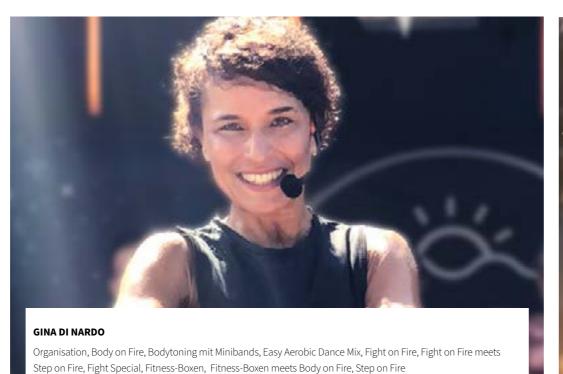
Wandern

Auch in diesem Jahr nimmt sich unser «Kraftakt-Urgestein», Mario, den Wanderungen an! Wer ihn kennt, weiss, dass mit ihm jeder Ausflug zum Erlebnis wird! Details zu den Wanderungen wird er jeweils am vorabendlichen Apéro bekannt geben – Du darfst gespannt sein.

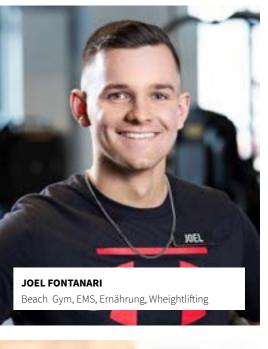


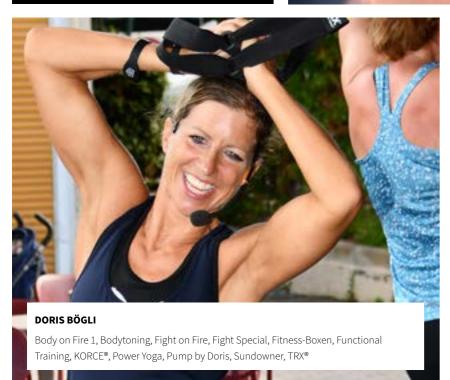
31

TEAM









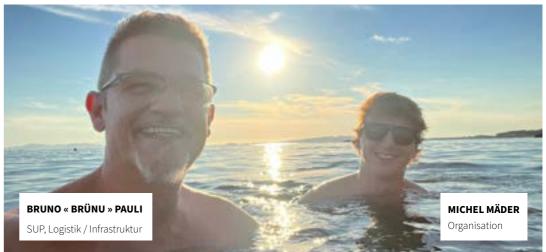












WEITERE INFOS

ÜBER FOLLONICA

Follonica liegt inmitten eines schönen Golfs, dem es seinen Namen verleiht, der sich zwischen dem Vorgebirge von Piombino und Punta Ala erstreckt und dem gegenüber sich die Insel Elba befindet.

Follonica, das bekannt für seine perfekt ausgestatteten Strandbäder und sein kristallklares Wasser ist, besitzt seit zwanzig Jahren die Bandiera Blu (Blaue Flagge). Dank seines milden Klimas und seiner schattigen Bereiche ist Follonica das ideale Reiseziel, um hier einen entspannten Sommeraufenthalt mit der ganzen Familie zu geniessen.

Seit dem Altertum ist der Ort bekannt für die Verarbeitung von Eisen und Gusseisen, wobei sein Name auf fulloni zurückgeht, die alten Bälge der Schmelzöfen.

Unter dem Grossherzogtum von Leopold II. von Toskana entwickelte sich Follonica zu einem wichtigen Industriezentrum und genau unweit eines alten Ofens aus der Zeit der Medici wurde eine moderne metallurgische Anlage errichtet, die sich bis heute erhalten hat.



AUSFLUGSZIELE

Hast Du Lust einen Ausflug zu unternehmen, der nicht Teil von unserem Programm ist? Kein Problem, von Follonica aus gibt es unzählige Ausflugsmöglichkeiten:

www.follonicaonline.it

Falls Du Begleitung wünschst, kannst Du Deine Ausflugspläne gerne in unserer Whatsapp-Gruppe teilen.







DEINE UNTERKUNFT

Entsprechend Deiner Buchung wirst Du entweder in einem Bungalow, Appartement oder in einem Hotelzimmer logieren.



${\bf Zimmeraus stattung\ \&\ Zusatz dien stleistungen}$

- Kostenloses Wi-Fi
- Fernsehen
- Magnetische Schlüssel
- Safe im Zimmer
- Frottierwäsche (Wechsel Hotelzimmer: täglich / nach Bedarf, Bungalows & Appartements: 1 Wechsel / Woche)
- Reinigung (Hotel: täglich, Bungalows & Appartements: 1 Zwischenreinigung)
- Haartrockner (in Hotelzimmern, Bungalows und renovierten Wohnungen, nicht aber in den modernisierten Appartements)
- Wäscheständer
- Kostenloser Sonnenschirm und Liegestühle am Strand
- Kostenloser Parkplatz bei Anreise mit Auto

APÉRO-TIME!

Wer Lust hat, trifft sich täglich um 19:45 im «La Piazzetta» – Dein erster Cocktail geht auf uns!*

Bei dieser Gelegenheit wird Euch zudem Gina wichtige Infos zum Ablauf des darauffolgenden Tages bekannt geben.

Die Strandbar «La Duna» ist der perfekte Ort, um den Tag mit einem Schlummertrunk abzuschliessen.

* Wir bieten täglich einen ausgewählten Cocktail mit und ohne Alkohol an.





TIME TO RELAX!

Von Samstag bis Freitag kannst Du Dir bei Nadja, unserer Masseurin, eine wohltuende Massage gönnen (Appartement 422).

Buche Deine 30-minütige Massage im Voraus für CHF 40.– bequem über die MyWellness-App.

Neu: Am Ankunftstag kannst Du Dir zwischen 10:00 und 12:00 eine 15-minütige Nackenmassage für CHF 20. – gönnen. Tipp: Buche diese bereits im Voraus über die MyWellness-App.



VERPFLEGUNG

Geniesse die tolle Küche der Maremma! Die Bars servieren kühle Drinks und kulinarisch lässt Du es Dir in den ausgezeichneten Restaurants schmecken – Vollpension inbegriffen (inkl. Wasser und 1 Kaffee beim Mittag- und Abendessen)!

Für Morgen-, Mittag- und Abendessen wird uns in der Trattoria im Hauptgebäude ein eigener Bereich zur Verfügung gestellt:

Hauptmahlzeiten

- Morgenessen (07:30 10:00, «Trattoria»): Buffet
- Mittagessen (13:00 14:30, «Trattoria»): Buffet
- Apéro & Info (19:45 20:15, «La Piazzetta»): Wir bieten täglich einen ausgewählten, kostenlosen Cocktail mit und ohne Alkohol an.
- Abendessen (20:15 21:45, «Trattoria»): Buffet

Themenabende

- Mittwoch: Ausflug ins bezaubernde Agriturismo «Il Felciaione» (18:00 23:00).
- Freitag: Abschlussabend am Strand im «La Duna» (19:00 21:15): 3-Gang-Menü.

Vegetarische / vegane Küche

An den Buffets wird es eine ansprechende Auswahl an vegetarischen & veganen Speisen geben. Melde Dich vor Ort im Kraftakt Office, falls Du an einem Themenabend ein vegetarisches / veganes Menü geniessen möchtest.

Allergiker:innen

Melde Dich am besten bereits vor Deiner Ankunft beim Ferienresort Golfo del Sole (oder spätestens beim Check-in an der Rezeption), damit die Küche mit Dir Deine Bedürfnisse besprechen kann.

Snacks

• Snacks für zwischendurch kannst Du im **Minimarket** direkt neben dem Hauptgebäude besorgen (täglich geöffnet von 07:30 – 13:00 und 16:00 – 20:00).







BEKLEIDUNG

Temperaturen

Beach Time! Das Golfo del Sole liegt direkt am wunderschönen toskanischen Meer. Durchschnittlich wird es in dieser Jahreszeit zwischen 15 °C und 27 °C warm.

Witterung

Die Group-Fitness-Angebote finden alle im Freien statt. Die Sportplätze «Zelt», «Fussballplatz» und das Beach Gym bieten Schutz vor der Sonne. Die übrigen Sportplätze bieten wenig oder keinen Sonnenschutz. Bei zu starker Sonneneinstrahlung (oder bei Regen) werden die Angebote auf einen der oben genannten Sportplätze verschoben, wir empfehlen Dir aber trotzdem für genügend eigenen Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencrème, Kopfbedeckung usw.) besorgt zu sein.

Selbstbedienungs-Waschsalon

Im Selbstbedienungs-Waschsalon stehen Waschmaschinen und Wäschetrockner zur Verfügung. Jetons erhältst Du an der Rezeption, Waschmittel hat es vor Ort.

Handtücher

Bitte beachte, dass die Verwendung von einem Handtuch während den Trainings obligatorisch ist.

Kraftakt-Handtücher können ab CHF 25.- im Kraftakt Office gekauft werden.

Desinfektion des Equipments

Aus Rücksicht auf andere Teilnehmende müssen sämtliche Trainingsgeräte, welche in den Lektionen zum Einsatz kommen, persönlich desinfiziert werden. Herzlichen Dank für Deine Mithilfe!



WEITERE AKTIVITÄTEN VOR ORT

Selbstverständlich darfst Du auch von den vielseitigen Aktivitäten des Animationsteams vom Ferienresort Golfo del Sole profitieren!



Miete Tennisplatz: € 12.-/h Miete Tennisschläger: €5.-/h

Minigolf: kostenlos (Depot € 20.-)

Lunedì - Venerdì / Montag - Freitag/ Monday - Friday

09:30 - 10:00 - Stretching (In spiaggia / Am strand / On the

09:30 - 12:00- Rekalino Miniclub

09:30 - 11:00 - Tornei sportivi / Sport tournaments/ Sportturniere

11:00- 11:30 - Acquagym (In spiaggia / Am strand/ On the

11:30 - 12:00- Dance break in spiaggia / am strand / On the beach

12:00- 12:30- Gioco aperitivo in spiaggia/ Aperitif spiel am strand / Aperitif game on the beach

15:30- 18:00 - Rekalino Miniclub

16:00 - 18:00 Tornei sportivi / Sportturniere/ Sport tournaments

17:00 - Ice cream game (Piazzetta)

17:00 -18:00 - Fitness time (Piazzetta)

18:00 - 18:30- Dance break (Piazzetta)

20:30 - 21:00- Disco Shake! Minidisco

21:00 - Showtime



programma settimanale /

Informationen zu unserem Resort und Präsentation des Wochenprogramms/ Information about our resort and presentation of the weekly program

11:00-11:30 - Dance break (Piazzetta)

11:30-12:00 - Acquagym / Wassergymnastik (Pool)

15:30 -18:00 - Rekalino Miniclub

16:00-18:00 - Tornei sportivi / Sport tournaments / Sportturniere*

17:00 - Ice cream game (Piazzetta)

17:00-18:00 Fitness Time (Piazzetta)

18:00-18:30 - Dance break (Piazzetta)

20:30-21:00 -Disco Shake! Minidisco

21:00 - Showtime



l'roverete ulteriori informazioni sulle nostre bacheche /Weitere n finden Sie auf unseren info-tafeln / You will find further









MIETE VON SPORTGERÄTEN

Bikes



Thömus Lightrider

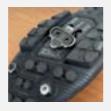
€ 30.- / Tag (SPD-Pedalsystem)



Thömus Lightrider E1 (E-Bike)

€ 50.- / Tag (SPD-Pedalsystem)

SPD-Pedalsystem



Shimano-Pedalsystem





Thömus Sliker Pro

€30.-/Tag

(Shimano-Pedalsystem)

Wassersportgeräte

SUP	€ 8.– für 1/2h € 15.– für 1h
Kanu einzel	€ 6.– für 1/2h € 10.– für 1h
Kanu doppel	€ 8.– für 1/2h € 15.– für 1h
Pedalo	€ 15 – für 1h

(Angaben ohne Gewähr)

ABREISE

Abreise

07:30 - 10:00	Morgenessen
10:20 - 11:10	Wunschlektion 1
bis 10:00	Checkout
10:00	Abfahrt Bus
10:00 11:30 – 12:20	Abfahrt Bus Wunschlektion 2

Individuelle Abreise ist auch möglich.

BEWERTE UNS AUF GOOGLE!

Falls Dir die Kraftakt Sportwoche gefallen hat, würden wir uns sehr über eine positive Bewertung bei Google freuen!

www.kraftakt.ch/google







(KRAFTAKT