



K KRAFTAKT
SPORTWOCHE

TOSKANA

14. – 21.9.2024

Reiseinfos und detailliertes
Aktivitätenprogramm

GROUP FITNESS

FITNESS

BIKING

GENUSS

INHALT

Deine Kontakte	4
Reise & Ankunft.....	5
Tagesprogramm Ankunftstag.....	5
Individuelle Anreise.....	5
Gepäck.....	5
Zimmerbezug.....	5
Allgemeine Infos.....	6
Hinweise zum Programm	7
Situationsplan Golfo del Sole	10
Whatsapp-Chat.....	12
Buchen von Aktivitäten	13
Sensopro Surfing Challenge.....	14
Tagesprogramme	16
Samstag.....	17
Sonntag	18
Montag.....	19
Dienstag.....	20
Mittwoch.....	21
Donnerstag.....	22
Freitag	23
Group Fitness.....	24
Beach Gym & Recovery Zone	34
Biking	36
Erholung & Genuss	40
Team.....	48
Weiterführende Informationen	52
Über Follonica.....	53
Ausflugsziele	53
Deine Unterkunft	54
Verpflegung.....	56
Bekleidung.....	57
Miete von Sportgeräten.....	58
Abreise.....	59

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)

© 2024 Kraftakt AG, Stettlen

DEINE KONTAKTE



Gina Di Nardo
Organisation / 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

reka FERIEEN

Golfo del Sole

Via Don Sebastiano Leone, 65, Pratonieri
58022 Follonica (GR) Italy
+39056672803
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, 14.9.2023

ca. 07:30	Ankunft Bus im Golfo del Sole	
7:30 – 10:00	Frühstück La Trattoria Das Frühstück am Ankunftstag ist nicht im Paket inklusive. Hast Du es bereits bei der Reservierung des Busses dazugebucht? Falls nicht, kannst Du es auch noch direkt vor Ort buchen (€ 14.– / Person).	
09:20 – 09:50	Rundgang durch das Resort mit Mario Rezeption	
09:20 – 09:50	Morning Movement mit Johannes Strand Nord	
10:00 – 12:20	Nackentmassagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 20.– / 15 min	
10:00 – 12:30	Beach Gym mit Joel Tony's	
10:10 – 11:00	Body on Fire 2 mit Gina Zelt	Easy Toning mit Sandy Fussballplatz
11:15 – 12:05	Fight on Fire & Fitness Boxen Basic mit Gina Zelt	
12:30 – 14:00	Mittagessen La Trattoria	
14:00 – 14:30	Rundgang durch das Resort mit Mario Rezeption	
15:10 – 16:00	Jumping Fitness mit Sandy Zelt	Beach Workout mit Johannes Strand Süd
14:00 – 17:30	Beach Gym mit Joel Tony's	
16:20 – 17:10	Les Mills BODYPUMP® mit Melanie Zelt	Yin Yoga mit Sandy Strand Nord
ab 17:00	Zimmerbezug	
18:30 – 19:00	Willkommens-Apéro und offizielle Begrüssung La Piazzetta	
19:00 – 21:00	Abendessen La 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 18:30 beim offiziellen Willkommens-Apéro.

GEPÄCK

Das Gepäck wird bis zum Zimmerbezug im Lager beim Sportplatz «Zelt» (siehe Seite 10) 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 welcher die Buchung lautet) per SMS informieren, sobald Deine Unterkunft bezugsbereit ist.

ALLGEMEINE INFOS

HINWEISE ZUM PROGRAMM

Unser vielseitiges Programm besteht aus **Group Fitness Lektionen**, dem **Beach Gym, Biking** und **Genuss- und Erholungs-Aktivitäten**.

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	8:30 – 10:15 12:00 – 13:00 17:00 – 18:00 zusätzlich: Ankunftstag: 8:30 – 13:00 Abreisetag: 8:30 – 10:15 und 12:00 – 13:00	Im Hauptgebäude neben der Rezeption
Mittagessen	12:30 – 14:00	Restaurant «La Trattoria» im Hauptgebäude
Massagen	Siehe Tagesprogramme	
Apéro & Info	18:30 – 19:00	«La Piazzetta»
Abendessen	19:00 – 21:00	Restaurant «La Trattoria» im Hauptgebäude
Schlummertrunk	21:00 – 23:00	Strandbar «La Duna»

Group Fitness Lektionen

Täglich finden 8 – 12 Group Fitness Lektionen statt. Du kannst Dich bequem via App für diese anmelden. Alle Infos dazu findest Du auf Seite 13. Für eine einfachere Orientierung werden neu alle Group Fitness Fitness Lektionen mit Intensität- und Schwierigkeitsgrad gekennzeichnet.

Kosten ohne Inklusiv-Volumen: CHF 25.- / Lektion

Individuelle Sport-Aktivitäten

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

Beach Gym

Alle Infos zum Beach Gym und der brandneuen Recovery Zone findest Du auf Seite 34.

Biking

Alle Infos zum Bike-Angebot findest Du ab Seite 36.

Genuss & Erholung

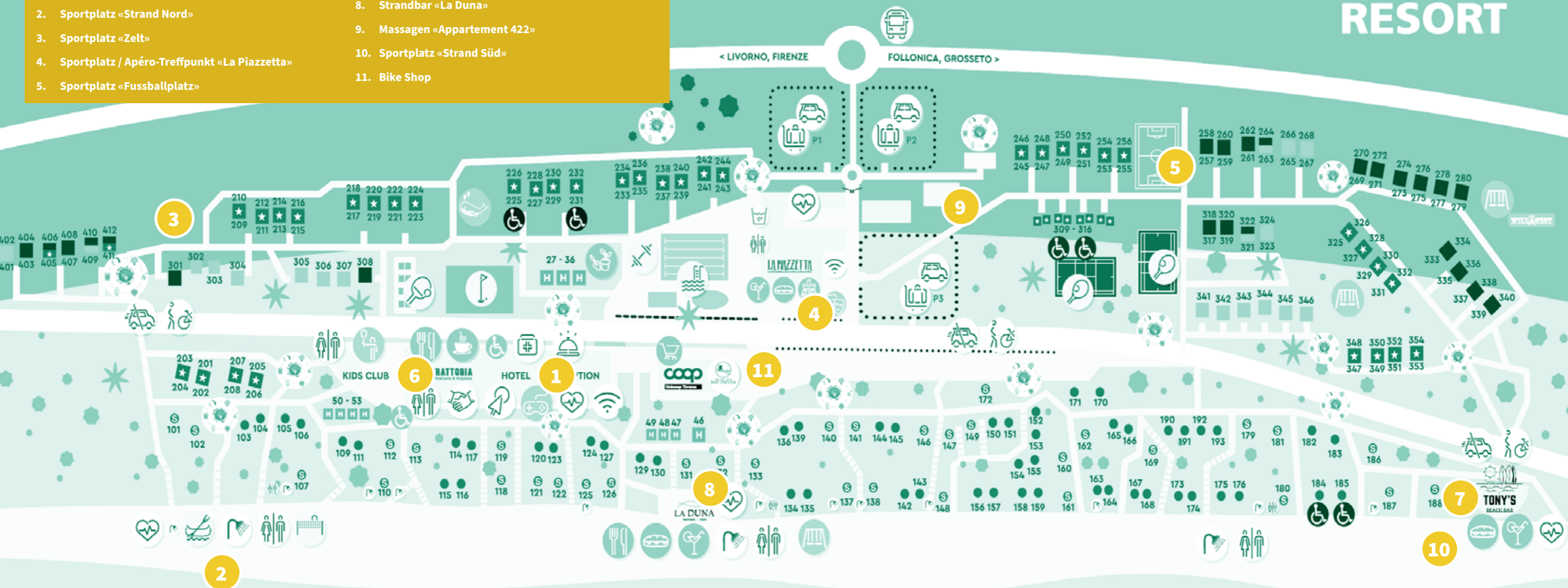
Alle Infos zu unseren Genuss- und Erholungs-Aktivitäten findest Du ab Seite 40.

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 im bezaubernden Agriturismo «Il Felciaione», die Summer Night Party und der gemütliche Abschlussabend am Strand, gehören zu den Highlights der Woche.

- 1. Hauptgebäude
Check-in / Rezeption / Kraftakt Office / Essen («La Trattoria»)
- 2. Sportplatz «Strand Nord»
- 3. Sportplatz «Zelt»
- 4. Sportplatz / Apéro-Treffpunkt «La Piazzetta»
- 5. Sportplatz «Fussballplatz»
- 6. Sportplatz «Terrasse Hauptgebäude»
- 7. Beach Gym «Tony's»
- 8. Strandbar «La Duna»
- 9. Massagen «Appartement 422»
- 10. Sportplatz «Strand Süd»
- 11. Bike Shop



ALLOGGI

- H** HOTEL
- S** BUNGALOW SINGOLI
- BUNGALOW
- ★** APARTMENT PREMIUM
- APARTMENT MODERN
- APPARTMENT

INFO GENERALI

- RECEPTION**
- INTERNET POINT**
- WIRELESS/WI-FI**
- DEFIBRILLATORE**
Defibrillator
Défibrillateur
- INFERMERIA**
Behandlungszimmer
Infirmery
- WC DISABILI**
WC für Behinderte
WC pour handicapés
WC for disabled persons
- FERMATA AUTOBUS**
Bushaltestelle
Arrêt d'autobus
Bus stop
- CARRELLI PORTABAGAGLI**
Gepäckwagen
Station de chariots à bagage
Luggage trolleys
- PARCHEGGIO**
Parkplatz
Parking
- DIVIETO DI TRANSITO**
Fahrverbot
Interdiction de transit
No thoroughfare
- ZONA PEDONALE**
Fussgängerzone
Zone piétonne
Pedestrian area
- APPARTAMENTI PER DISABILI**
Wohnungen für Behinderte
Appartements pour handicapés
Apartments for disabled persons
- SALA MEETING**
Sitzungsraum
Salle de réunion
Meeting room
- LAVANDERIA A GETTONI**
Wäscherei
Buanderie
Laundrette
- BIKE STATION**
- WC / SPOGLIATOIO**
Umkleieraum
Vestiaire
Dressing room
- DOCCIA**
Dusche
Douche
Shower
- ISOLA ECOLOGICA**
Abfallsammelstelle
Collecte des déchets
Waste collection

GASTRONOMIA

- SNACK BAR**
- RESTAURANT**
- TAKE AWAY**
- DRINKS**
- MINI MARKET**
coop
- SAPORI TOSCANI**
Sapori Toscani
- ORTO DEGLI AROMI**

SPORT

- PISCINE**
Schwimmbäder
Piscines
Swimming pools
- FITNESS CORNER**
- CALCIO**
Fussball
Football
Soccer
- LAVAGGIO BICI**
Washstation Bikes
Nettoyage de VTT
Bike washing station
- MINIGOLF**
- TENNIS**
- SPORT ACQUATICI**
Wassersport
Sports nautiques
Water sports
- PING-PONG**
Tischtennis
Tennis de table
Table tennis
- BEACH VOLLEY**

ANIMAZIONE

- PARCO GIOCHI**
Kinderspielplatz
Terrain de jeux
Playground
- KIDS CLUB REKALINO**
- KIDS ROOM**
Spielzimmer
Salle de jeux
Playroom
- TEATRO REKALINO**
- MONDO FANTASIA**
- WILD WEST**
Kinderspielplatz
Terrain de jeux
Playground

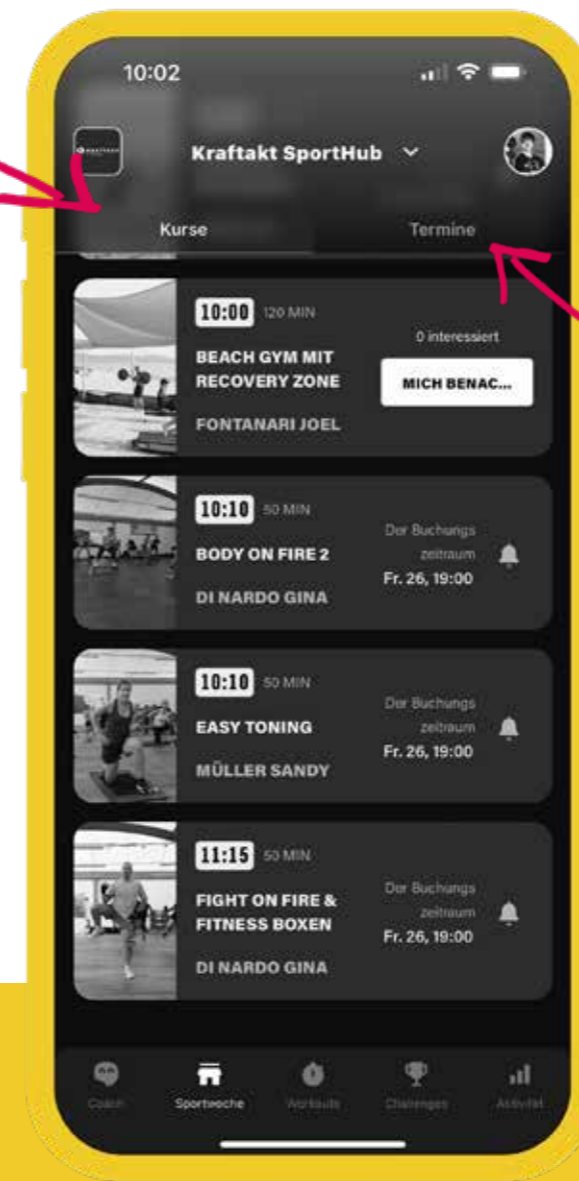
INFOS & COMMUNITY POWER IN UNSEREM WHATSAPP-CHAT

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!



Hier findest Du das Tagesprogramm und kannst alle Gruppen-Aktivitäten buchen.



Hier kannst Du Massagen, Personal Trainings, EMS-Trainings, Körperanalysen und Ernährungsberatungen buchen.

BUCHEN VON AKTIVITÄTEN

Gruppenkurse und Termine wie Personal Trainings, EMS-Coachings, Ernährungsberatungen, Körperanalysen und Massagen kannst Du ganz bequem via App buchen.

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

Ab 19:00 kannst Du Dich jeweils für die Kurse des Folgetags anmelden.

Achtung – die Technogym-App ersetzt die letztjährige MyWellness-App!



Hol Dir bereits jetzt die Community auf Dein Handy!

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

Link
www.kraftakt.ch/sportwochen-chat-2024



Hol Dir bereits jetzt die Technogym-App von Technogym auf Dein Handy!

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

Zugangscod
ac1646568

Link
www.kraftakt.ch/technogym-app

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:

Name M2999-Guest-697F
Passwort d382a15b

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 Kurse ein.

Gewinne tolle Preise an der

SENSOPRO SURFING CHALLENGE

im Beach Gym

WIE GUT IST DEIN GLEICHGEWICHT?

Stehe möglichst lange seitwärts
und ohne Dich festzuhalten auf
dem Sensopro Casa!



1. Melde Dich bei Joel im Beach Gym
2. Führe die Challenge durch (1 Versuch / Tag)
3. Anzahl Sekunden + Dein biologisches Alter = Deine Punktzahl
4. Bonuspunkte:
 - Schreibe eine Bewertung auf Google für die Kraftakt Sportwoche im Golfo del Sole = 100 Punkte (einmalig)
 - Poste auf Facebook oder Instagram ein Bild aus der Kraftakt Sportwoche im Golfo del Sole und markiere @kraftakt = 20 Punkte / Post
 - Weise die Bewertung und/oder die Posts Joel im Beach Gym vor, damit diese registriert werden.
5. Gewinne tolle Preise (Teilnahmeschluss ist Freitag, 16:00, Rangverkündigung am Abschlussabend).

1. PREIS

TISSOT SIDERAL POWERMATIC 80
im Wert von CHF 965.–



Gesponsert von
reka FERIEN



2. PREIS

CHF 200.– Rabatt für die Kraftakt Sportwoche 2025

3. PREIS

Gutschein im Wert von CHF 50.– fürs Kraftakt Bistro

VIEL GLÜCK!

TA GES PROGRAMME

SAMSTAG

FITNESS

- 10:00 – 12:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App
- 14:00 – 17:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App

GROUP FITNESS

- 09:20 – 09:50 **Morning Movement mit Johannes**
Strand Nord, R/1/1
- 10:10 – 11:00 **Body on Fire 2 mit Gina** Zelt, I/3/2 **Easy Toning mit Sandy**
Fussballplatz, K/1/1
- 11:15 – 12:05 **Fight on Fire & Fitness Boxen Basic mit Gina**
Zelt, A/2/1
- 15:10 – 16:00 **Jumping Fitness mit Sandy** Zelt, A/2/2 **Beach Workout mit Johannes**
Strand Süd, I/2-3/2
- 16:20 – 17:10 **Les Mills BODYPUMP® mit Melanie** Zelt, K/3/2 **Yin Yoga mit Sandy**
Strand Nord, B/1/1

GENUSS / ERHOLUNG

- 10:00 – 12:20 **Nackentmassagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 20.– / 15 min
- 10:00 – 12:30 **Recovery Zone** Tony's
- 14:00 – 17:30 **Recovery Zone** Tony's
- 18:30 – 19:00 **Begrüssungs-Apéro & Info** La Piazzetta
- 21:00 – 23:00 **Schlummertrunk am Strand** La Duna

WEITERE AKTIVITÄTEN

- 09:20 – 09:50 **Rundgang Resort mit Mario** Rezeption
- 14:00 – 14:30 **Rundgang Resort mit Mario** Rezeption

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

Trainingsfokus

- A Ausdauer
- B Body / Mind
- D Dance
- I Intervall
- K Kraft
- R Recovery / Erholung

Intensitätsstufen

- 1 Locker
- 2 Mittel
- 3 Intensiv – sehr intensiv

Schwierigkeitsstufen

- 1 Einfach
- 2 Mittel
- 3 Anspruchsvoll

Beispiel
I/3/2

SONNTAG

FITNESS

- 09:00 – 12:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App
- 14:00 – 17:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App
- 16:20 – 17:10 **Kostenlose EMS-Demo mit Oli und Joel** Tony's

GROUP FITNESS

- 07:00 – 07:50 **Sunriser Faszienregeneration (aktivierend) mit Nadja**
Strand Nord, R/1/1
- 09:00 – 09:50 **TRX® Intervall mit Sandy** siehe App, I/3/2 **Pilates mit Melanie**
Strand Nord, B/2/2
- 10:10 – 11:00 **Les Mills BODYATTACK® mit Melanie**
Zelt, A/3/2 **Tidal Tank Power Training mit Johannes**
Strand Süd, I/1-2/2-3
- 11:15 – 12:05 **Fitness-Boxen mit Gina**
Zelt A/3/3 **Dance mit Sandy**
La Piazzetta D/2/2
- SUP mit Colin**
Strand Nord, A/1/2
- 15:10 – 16:00 **Step on Fire mit Gina**
Zelt, I/2/2 **Functional Training „Strength“ mit Johannes**
Strand Süd, K/2-3/2
- 16:20 – 17:10 **Les Mills BODYBALANCE® mit Melanie**
Strand Nord, B/2/2

BIKING

- 09:00 – ca. 14:00 **Rennrad-Tour „Lungomare Follonica – Diramazione per Valpiana“ mit Mario** – Infos Seite 39
Bike Shop

GENUSS / ERHOLUNG

- 10:00 – 12:30 **Recovery Zone** Tony's
- 14:00 – 14:50 **Referat „Regeneration“ mit Nadja** – Weitere Infos Seite 46 Hauptgebäude
- 14:00 – 17:30 **Recovery Zone** Tony's
- 15:35 – 18:30 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 18:30 – 19:00 **Apéro & Info** La Piazzetta
- 21:00 – 23:00 **Schlummertrunk am Strand** La Duna

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

MONTAG

FITNESS

- 09:00 – 12:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App
- 14:00 – 17:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App

GROUP FITNESS

- 07:20 – 07:50 **Morning Movement mit Johannes**
Strand Nord, R/1/1
- 09:00 – 09:50 **Jumping® Fitness mit Sandy**
Zelt, A/2/2 **TRX® Basic mit Melanie**
siehe App, K/2/1
- 10:10 – 11:00 **Beach Workout mit Johannes**
Strand Süd, I/2-3/2 **Jogging mit Melanie**
Rezeption
- 11:15 – 12:05 **Bodytoning mit Gina**
Zelt, K/2/2
- 15:10 – 16:00 **Fight on Fire mit Gina**
Zelt, A/3/3 **Tidal Tank Power Training mit Johannes**
Strand Süd, I/1-2/2-3
- 16:20 – 17:10 **Regeneration mit dem Noppenball mit Nadja**
Terrasse Hauptgebäude, R/1/1

BIKING

- 09:00 – ca. 14:00 **Mountain Bike Tour „Olio & Vino-Tour „ mit Team Golfo** – Infos Seite 38 Bike Shop

GENUSS / ERHOLUNG

- 08:00 – ca. 17:00 **Wanderung Maremma Park mit Mario** Rezeption
- 10:00 – 12:30 **Recovery Zone** Tony's
- 10:00 – 12:15 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 13:30 – 15:45 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 14:00 – 14:50 **Referat "Ernährung" mit Johannes** – weitere Infos Seite 46 Hauptgebäude
- 14:00 – 17:30 **Recovery Zone** Tony's
- 18:30 – 23:30 **Abendessen im Agriturismo «Il Felciaione» Gruppe 1** Treffpunkt 18:30 Rezeption
- 18:30 – 19:00 **Apéro & Info Gruppe 2** La Duna
- 21:00 – 23:00 **Schlummertrunk am Strand Gruppe 2** La Duna

Trainingsfokus

- A Ausdauer
- B Body / Mind
- D Dance
- I Intervall
- K Kraft
- R Recovery / Erholung

Intensitätsstufen

- 1 Locker
- 2 Mittel
- 3 Intensiv – sehr intensiv

Schwierigkeitsstufen

- 1 Einfach
- 2 Mittel
- 3 Anspruchsvoll

Beispiel

A/2/2

DIENSTAG RECOVERY DAY

FITNESS

- 09:00 – 12:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App
- 14:00 – 17:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App

GROUP FITNESS

- 09:20 – 09:50 **Morning Movement mit Johannes**
Strand Nord, R/1/1
- 10:10 – 11:00 **Dance mit Gina** Zelt, D/2/2 **SUP mit Colin**
Strand Nord, A/1/2
- 11:15 – 12:05 **Easy Jumping mit Sandy** Zelt, A/1/1 **BLACKROLL® mit Gina**
Terrasse Hauptgebäude, R/1/1
- SUP mit Colin**
Strand Nord, A/1/2
- 14:00 – 14:50 **Selbstmassage mit Nadja**
Terrasse Hauptgebäude R/1/1
- 15:10 – 16:00 **Pilates mit Melanie** Strand Nord, B/2/2 **Hula Hoop mit Sandy**
Strand Süd, D/1/2
- 16:20 – 17:10 **Yin Yoga mit Sandy**
Strand Süd, B/1/1

BIKING

- 09:00 – ca. 14:00 **Rennrad-Tour „Monteverdi Marittimo - Canneto - Sassetta“ mit Mario** – Infos Seite 39
Bike Shop

GENUSS / ERHOLUNG

- 09:00 – 12:25 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 10:00 – 12:30 **Recovery Zone** Tony's
- 14:00 – 17:30 **Recovery Zone** Tony's
- 15:15 – 18:05 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 18:30 – 19:00 **Apéro & Info** La Piazzetta
- 21:00 – 23:00 **Schlummertrunk am Strand** La Duna

MITTWOCH

FITNESS

- 09:00 – 12:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App
- 14:00 – 17:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App

GROUP FITNESS

- 07:00 – 07:50 **Sunriser mit dem Noppenball mit Nadja**
Zelt, R/1/1
- 09:00 – 09:50 **Les Mills BODYPUMP® mit Sandy** Zelt, K/3/2 **Tidal Tank Power Training mit Johannes**
Strand Süd, I/1-2/2-3
- 10:10 – 11:00 **TRX® mit Sandy** siehe App, K/3/2 **Fight & Tone Special mit Gina**
Zelt, A/3/3
- 10:10 – 11:50 **Fight & Tone Special mit Gina**
Zelt, A/3/3
- 11:15 – 12:05 **Les Mills BODYATTACK® mit Melanie**
Fussballplatz A/3/2
- 15:10 – 16:00 **Step on Fire mit Gina** Zelt, I/2/2 **Functional Training „Endurance“ mit Johannes**
Strand Süd, A/2-3/2
- 16:20 – 17:10 **Les Mills BODYBALANCE® mit Melanie**
Strand Süd, B/2/2

BIKING

- 09:00 – ca. 14:00 **Mountain Bike Cala Violina-Tour mit Team Golfo** – Infos Seite 38
Bike Shop

GENUSS / ERHOLUNG

- 10:00 – 12:30 **Recovery Zone** Tony's
- 10:45 – 12:25 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 15:15 – 17:45 **Ausflug Weingut Podere San Cristoforo** – weitere Infos Seite 45
Rezeption
- 14:00 – 17:30 **Recovery Zone** Tony's
- 14:30 – 17:55 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 18:30 – 23:30 **Abendessen im Agriturismo «Il Felciaione» Gruppe 2** Treffpunkt 18:30
Rezeption
- 18:30 – 19:00 **Apéro & Info Gruppe 1** La Piazzetta
- 21:00 – 23:00 **Schlummertrunk am Strand Gruppe 1** La Duna

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

Trainingsfokus

- A Ausdauer
- B Body / Mind
- D Dance
- I Intervall
- K Kraft
- R Recovery / Erholung

Intensitätsstufen

- 1 Locker
- 2 Mittel
- 3 Intensiv – sehr intensiv

Schwierigkeitsstufen

- 1 Einfach
- 2 Mittel
- 3 Anspruchsvoll

Beispiel
I/3/2

DONNERSTAG

FITNESS

- 09:00 – 12:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App
- 14:00 – 17:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App

GROUP FITNESS

- 07:20 – 07:50 **Morning Movement mit Johannes**
Strand Nord, R/1/1
- 09:00 – 09:50 **Jumping® Fitness mit Sandy**
Zelt, A/2/2
- 10:10 – 11:00 **Body on Fire 1 mit Gina** Zelt, I/3/2 **Easy Aerobic mit Sandy**
Fussballplatz, A/1/1
- 11:15 – 12:05 **Fitness-Boxen mit Gina** Zelt A/3/3 **Les Mills CORE® mit Melanie**
Fussballplatz K/2/2
- 14:00 – 14:50 **SUP mit Colin**
Strand Nord, A/1/2
- 15:10 – 16:30 **Dance Special mit Gina & Sandy** Zelt, D/2/2 **Beach Workout mit Johannes**
Strand Süd, K/2-3/2
- 16:20 – 17:10 **Pilates mit Melanie**
Strand Süd, B/2/2

BIKING

- 09:00 – ca. 14:00 **Rennrad-Tour „Massa Marittima – Diramazione per Valpiana“ mit Mario – Infos Seite 39**
Bike Shop

GENUSS / ERHOLUNG

- 09:00 – 12:25 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 09:00 – 12:30 **Recovery Zone** Tony's
- 14:00 – 14:50 **Referat „Trainingssteuerung, Intensitätstechniken & Belastungssteuerung“ mit Johannes – Weitere Infos Seite 46** Hauptgebäude
- 14:00 – 17:30 **Recovery Zone** Tony's
- 14:00 – 18:05 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 18:30 – 19:00 **Apéro & Info** La Piazzetta
- 21:00 – 23:00 **Summer Night Party** La Piazzetta

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

FREITAG

FITNESS

- 09:00 – 12:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App
- 14:00 – 17:30 **Beach Gym mit Joel** Tony's – Coachings buchbar in der Technogym-App

GROUP FITNESS

- 07:20 – 07:50 **Morning Movement mit Johannes**
Strand Nord, R/1/1
- 09:00 – 09:50 **Hula Hoop mit Sandy** Strand Süd, D/1/2 **Jogging mit Melanie**
Rezeption
- 10:10 – 11:00 **Bodytoning mit Gina** Zelt, K/2/2 **Functional Training „Interval“ mit Melanie**
Strand Süd, I/2-3/2
- 11:15 – 12:05 **Fight on Fire mit Gina**
Zelt A/3/3
- 14:00 – 14:50 **BLACKROLL® mit Johannes** Terrasse Hauptgebäude, R/1/1 **SUP mit Colin**
Strand Nord, A/1/2
- 15:10 – 16:00 **TRX® mit Melanie**
siehe App, K/3/2
- 16:20 – 17:10 **Yin Yoga mit Sandy**
Strand Nord, B/1/1

BIKING

- 09:00 – ca. 14:00 **Mountain Bike Tour „La Pievaccia-Tour „ mit Team Golfo – Infos Seite 38** Bike Shop

GENUSS / ERHOLUNG

- 09:00 – 12:25 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 09:00 – 12:00 **Ausflug Wochenmarkt Follonica mit Mario** Rezeption
- 09:00 – 12:30 **Recovery Zone** Tony's
- 13:30 – 15:45 **Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office** CHF 40.– / 30 min
- 14:00 – 17:30 **Recovery Zone** Tony's
- 19:00 – 23:00 **Apéro & Abschlussessen am Strand** La Duna

Trainingsfokus

- A Ausdauer
- B Body / Mind
- D Dance
- I Intervall
- K Kraft
- R Recovery / Erholung

Intensitätsstufen

- 1 Locker
- 2 Mittel
- 3 Intensiv – sehr intensiv

Schwierigkeitsstufen

- 1 Einfach
- 2 Mittel
- 3 Anspruchsvoll

Beispiel
I/3/2

GROUP FITNESS



SAMSTAG

09:20 – 09:50	Morning Movement mit Johannes Strand Nord, R/1/1	
10:10 – 11:00	Body on Fire 2 mit Gina Zelt, I/3/2	Easy Toning mit Sandy Fussballplatz, K/1/1
11:15 – 12:05	Fight on Fire & Fitness Boxen Basic mit Gina Zelt, A/2/1	
15:10 – 16:00	Jumping® Fitness mit Sandy Zelt, A/2/2	Beach Workout mit Johannes Strand Süd, I/2-3/2
16:20 – 17:10	Les Mills BODYPUMP® mit Melanie Zelt, K/3/2	Yin Yoga mit Sandy Strand Nord, B/1/1

SONNTAG

07:00 – 07:50	Sunriser Faszienregeneration (aktivierend) mit Nadja Strand Nord, R/1/1	
09:00 – 09:50	TRX® Intervall mit Sandy siehe App, I/3/2	Pilates mit Melanie Strand Nord, B/2/2
10:10 – 11:00	Les Mills BODYATTACK® mit Melanie Zelt, A/3/2	Tidal Tank Power Training mit Johannes Strand Süd, I/1-2/2-3
11:15 – 12:05	Fitness-Boxen mit Gina Zelt A/3/3	Dance mit Sandy La Piazzetta D/2/2
	SUP mit Colin Strand Nord, A/1/2	
15:10 – 16:00	Step on Fire mit Gina Zelt, I/2/2	Functional Training „Strength“ mit Johannes Strand Süd, K/2-3/2
16:20 – 17:10	Les Mills BODYBALANCE® mit Melanie Strand Nord, B/2/2	

MONTAG

07:20 – 07:50	Morning Movement mit Johannes Strand Nord, R/1/1	
09:00 – 09:50	Jumping® Fitness mit Sandy Zelt, A/2/2	TRX® Basic mit Melanie siehe App, K/2/1
10:10 – 11:00	Beach Workout mit Johannes Strand Süd, I/2-3/2	Jogging mit Melanie Rezeption
11:15 – 12:05	Bodytoning mit Gina Zelt, K/2/2	
15:10 – 16:00	Fight on Fire mit Gina Zelt, A/3/3	Tidal Tank Power Training mit Johannes Strand Süd, I/1-2/2-3
16:20 – 17:10	Regeneration mit dem Noppenball mit Nadja Terrasse Hauptgebäude, R/1/1	

DIENSTAG – RECOVERY DAY

09:20 – 09:50	Morning Movement mit Johannes Strand Nord, R/1/1	
10:10 – 11:00	Dance mit Gina Zelt, D/2/2	SUP mit Colin Strand Nord, A/1/2
11:15 – 12:05	Easy Jumping mit Sandy Zelt, A/1/1	BLACKROLL® mit Gina Terrasse Hauptgebäude, R/1/1
	SUP mit Colin Strand Nord, A/1/2	
14:00 – 14:50	Selbstmassage mit Nadja Terrasse Hauptgebäude R/1/1	
15:10 – 16:00	Pilates mit Melanie Strand Nord, B/2/2	Hula Hoop mit Sandy Strand Süd, D/1/2
16:20 – 17:10	Yin Yoga mit Sandy Strand Süd, B/1/1	

MITTWOCH

07:00 – 07:50	Sunriser mit dem Noppenball mit Nadja Zelt, R/1/1	
09:00 – 09:50	Les Mills BODYPUMP® mit Sandy Zelt, K/3/2	Tidal Tank Power Training mit Johannes Strand Süd, I/1-2/2-3
	10:10 – 11:00 TRX® mit Sandy siehe App, K/3/2	10:10 – 11:50 Fight & Tone Special mit Gina Zelt, A/3/3
11:15 – 12:05	Les Mills BODYATTACK® mit Melanie Fussballplatz A/3/2	
15:10 – 16:00	Step on Fire mit Gina Zelt, I/2/2	Functional Training „Endurance“ mit Johannes Strand Süd, A/2-3/2
16:20 – 17:10	Les Mills BODYBALANCE® mit Melanie Strand Süd, B/2/2	

DONNERSTAG

07:20 – 07:50	Morning Movement mit Johannes Strand Nord, R/1/1	
09:00 – 09:50	Jumping® Fitness mit Sandy Zelt, A/2/2	
10:10 – 11:00	Body on Fire 1 mit Gina Zelt, I/3/2	Easy Aerobic mit Sandy Fussballplatz, A/1/1
11:15 – 12:05	Fitness-Boxen mit Gina Zelt A/3/3	Les Mills CORE® mit Melanie Fussballplatz K/2/2
	15:10 – 16:10 Dance Special mit Gina & Sandy Zelt, D/2/2	15:10 – 16:00 Beach Workout mit Johannes Strand Süd, K/2-3/2
16:20 – 17:10	Pilates mit Melanie Strand Süd, B/2/2	

FREITAG

07:20 – 07:50	Morning Movement mit Johannes Strand Nord, R/1/1	
09:00 – 09:50	Hula Hoop mit Sandy Strand Süd, D/1/2	Jogging mit Melanie Rezeption
10:10 – 11:00	Bodytoning mit Gina Zelt, K/2/2	Functional Training „Interval“ mit Melanie Strand Süd, I/2-3/2
11:15 – 12:05	Fight on Fire mit Gina Zelt A/3/3	
14:00 – 14:50	BLACKROLL® mit Johannes Terrasse Hauptgebäude, R/1/1	SUP mit Colin Strand Nord, A/1/2
15:10 – 16:00	TRX® mit Melanie siehe App, K/3/2	
16:20 – 17:10	Yin Yoga mit Sandy Strand Nord, B/1/1	

SAMSTAG

07:20 – 07:50	Goodbye Movement mit Johannes Strand Nord, R/1/1	
---------------	--	--

LEKTIONSBSCHRIEBE

AUSDAUERTRAININGS

Easy Aerobic

Ein sanftes Herz-Kreislauf-Training zu toller Musik! Mit einfachen Aerobic-Moves entsteht eine leicht nachvollziehbare Choreografie. Das Training eignet sich für alle, welche ein moderates Ausdauertraining bevorzugen – geschwitzt wird natürlich trotzdem!:-)

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: A/1/1

Fight on Fire

Fight on Fire – DAS Kraftakt-Produkt von Gina – 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.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad Fight on Fire Basic: A/2/1

Intensität- / Schwierigkeitsgrad Fight on Fire: A/3/3

Fight on Fire & Fitness-Boxen Basic

In dieser Lektion erlernen wir von Grund auf die wichtigsten Basics der beiden Lektionen „Fight on Fire“ & „Fitness-Boxen“. Dabei wird der Fokus auf die einzelnen Techniken und weniger auf Combos gelegt. Eine super Gelegenheit für Einsteiger:innen oder wenn Du einfach mal wieder an Deiner Technik feilen möchtest.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: A/2/1

Fight & Tone Special

Dieses Special ist genau das Richtige für alle Fight-Liebhaber:innen und diejenigen, die es noch werden wollen! Es erwartet Dich ein energiegeladener Mix: Fight on Fire, Fitness-Boxen und Bodytoning in einem Paket. Im ersten Teil bringen wir unsere Kalorienverbrennung mit Fight on Fire und Fitness-Boxen auf Hochtouren, während wir im zweiten Teil unseren ganzen Körper mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen stärken, formen und straffen. Dabei kommen entweder das eigene Körpergewicht oder verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: A/3/3

Fitness-Boxen

Fitness-Boxen ist ein energiegeladenes Training, welches Kampfsport mit Fitness-Elementen verbindet. Zu motivierender Musik werden Faust-, Fuss-, Knie- und Ellenbogenschläge gegen den Standboxsack ausgeführt. Ein intensives Ausdauer-, Kraft-, Geschwindigkeits- und Beweglichkeitstraining, welches den ganzen Körper fordert – Schweiß, Spass und Stressabbau inklusive! Dadurch dass die verschiedenen Techniken in Combos verpackt werden, wird nicht nur der Körper beansprucht, sondern auch die Koordination und Konzentration werden gefördert – ein dynamischer Energiefluss, welcher bestimmt auch Dich mitreißen wird!

Intensität- / Schwierigkeitsgrad Fitness-Boxen Basic: A/2/1

Intensität- / Schwierigkeitsgrad Fitness-Boxen: A/3/3

Functional Training

In den Functional Trainings erwarten Dich abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie aber auch mit verschiedenem Equipment (Medizinbälle, Rudergerät, Battle Rope, Langhantelstange etc.). «Endurance» fördert vorwiegend die

Ausdauer, «Strength» hauptsächlich die Kraft und im «Interval» Training wechseln sich Ausdauer- und Kräfteinheiten ab.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: A/2-3/2

Jumping® Fitness

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.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad Easy Jumping: A/1/1

Intensität- / Schwierigkeitsgrad Jumping Fitness: A/2/2

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 jede:n dazu, die eigenen Fitnessziele zu erreichen. Schnelligkeit, Fitness, Kraft und Beweglichkeit werden verbessert.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: A/3/2

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.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: K/2/2

Easy Toning

Easy Toning ist ein Low-Impact-Training, es sind keine Sprünge enthalten und eignet sich für alle, welche ein moderates Krafttraining bevorzugen.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: K/1/1

Functional Training

In den Functional Trainings erwarten Dich abwechslungsreiche 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 Kräfteinheiten ab.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: K/2-3/2

Les Mills BODYPUMP®

Das weltweit bekannteste Langhantel-Programm 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. Ein Kraftausdauertraining, welches Deinen ganzen Körper stärkt, formt und strafft.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: K/3/2

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.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: K/2/2

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.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad TRX® Basic: K/2/1

Intensität- / Schwierigkeitsgrad TRX®: K/3/2



Beach Workout

Hier werden klassische Functional-Übungen nicht nur am, sondern auch im Wasser durchgeführt. Was gibt es Schöneres als eine Abkühlung während des Workouts?

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: I/2-3/2

Body on Fire 1

Bring Deine Fitness aufs nächste Level! Mit abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauerübungen, mit und ohne Hilfsmittel 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) und eignet sich für alle, welche nicht nur ihre Kraft und Ausdauer verbessern, sondern auch das Körperfett reduzieren, Ergebnisse sehen wollen und es mögen, ihre Komfortzone zu verlassen (sämtliche Übungen können ans eigene Leistungslevel angepasst werden).

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: I/3/2

Body on Fire 2

Bring Deine Fitness aufs nächste Level! 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, wobei der Step als Hilfsmittel zum Einsatz kommt. Das intensive Training eignet sich für alle, welche nicht nur ihre Kraft und Ausdauer verbessern, sondern auch das Körperfett reduzieren, Ergebnisse sehen wollen und es mögen, ihre Komfortzone zu verlassen. Body on Fire ist ein Programm von Kraftakt (Programmgestaltung durch Gina).

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: I/3/2

Functional Training

In den Functional Trainings erwarten Dich abwechslungsreiche 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 Kräfteinheiten ab.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: I/2-3/2

Step on Fire

Step on Fire ist ein abwechslungsreiches Step-Intervall-Programm mit Ausdauer- und Kräftigungsblöcken (mit/ohne Zusatzgewichte) für den ganzen Körper. Die Intensität der Choreografie (einfach – mittel) und der Kräftigungsübungen ist – je nach persönlichem Trainingslevel - mittel bis hoch, jedoch so anpassbar, dass auch Einsteiger:innen jederzeit starten können. Es ist für alle geeignet, die 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).

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: I/2/2

Tidal Tank Power Training

Wusstest Du, dass ein Grossteil der Muskelarbeit unwillkürlich stattfindet und die Grundlage bildet, aktiv Kraft zu generieren? Dann bist Du im Tidal Tank Power Training genau richtig! Mit Hilfe des wasserbasierenden Intervalltrainings verbesserst Du Deine Stabilität, Dein Gleichgewicht, Deine Kraft und Deine Ausdauer und steigerst somit Deine körperliche Leistungsfähigkeit enorm. Es erwarten Dich Stabilitäts-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, die in dynamische Ganzkörperübungen integriert werden und somit ein abwechslungsreiches und herausforderndes Training ermöglichen.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: I/1-2/2-3

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!

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: I/3/2



Dance

Tanzen fördert nicht nur die Koordination und Konzentration, es bringt Dein Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und macht glücklich! Mit abwechslungsreichen Aerobic- und Dance-Schritten zaubern wir eine einfache Choreografie und geniessen dabei die tolle Musik.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: D/2/2

Dance Special

Aus 2 mach 1! Gina & Sandy fügen ihre beiden Choreos zusammen – freue Dich auf ein Feuerwerk der Glückshormone zu toller Musik und einem Special Finale!

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: D/2/2

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?:-)

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: D/1/2



Les Mills BODYBALANCE®

Ist das Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das die Beweglichkeit und Kraft steigert. Die Kombination dieser Programme führt zu einem kraftvollen Training und sorgt für den Ausgleich im Alltag. BODYBALANCE® bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu toller Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches den Körper zu neuer Harmonie und Balance führt.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: B/2/2

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.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: B/2/2

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Yoga-Art. Die meisten Formen des heutigen Yoga umfassen aktive Übungen, die darauf abzielen, den muskulären Teil des Körpers (die sogenannte „Yang-Hälfte“) zu stärken. Anders beim Yin Yoga. Hier geht es darum, die Muskulatur zu entspannen, um die Bänder, das Bindegewebe und die Gelenke des Körpers (die sogenannte „Yin-Hälfte“) zu erreichen. Dazu wird jede der Yin-Yoga-Übungen über längere Zeit gehalten. Durch das lange Halten einer bestimmten Position wird das Bindegewebe, insbesondere die Faszien (das Gewebe, das Muskeln, Knochen und Organe umgibt) intensiv gedehnt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht und die Lebensqualität gesteigert.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: B/1/1



BLACKROLL®

Durch gezieltes Rollen auf der BLACKROLL® werden Verspannungen gelockert, Verklebungen der Faszien gelöst und die Durchblutung gefördert. Dadurch wird die Beweglichkeit verbessert, die Kraft gesteigert, Verspannungen vorgebeugt und die Regenerationszeit verkürzt.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: R/1/1

Morning Movement

Die Kraftakt Sportwoche bietet sehr viele Trainingsmöglichkeiten und fordert dem Körper somit auch einiges ab. Daher ist es umso wichtiger, dass wir uns um unsere Mobilität und Muskulatur gut kümmern und dem Körper das zukommen lassen, was er für eine optimale Erholung benötigt. Lass uns daher zusammen den Körper für den kommenden Sporttag durch eine kurze aktive Morgenroutine vorbereiten, damit du das Maximum aus den sportlichen Aktivitäten herausholen kannst!

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: R/1/1

Regeneration mit dem Noppenball / Sunriser mit dem Noppenball

Wir machen uns die Eigenschaften der Reflexzonentherapie und des Noppenballes zu Nutze. Durch den aktiven und passiven Einsatz des Igelballes lösen wir Muskelkater, Verspannungen und Verklebungen und laden uns mit neuer Energie auf. In dieser abwechslungsreichen Lektion erhältst Du praktische Ideen für die Integration im Alltag.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: R/1/1

Selbstmassage

Nadja zeigt Dir praktische Tipps wie Du Dir durch einfache Griffe und Druckpunkte selbst Abhilfe bei Muskelbeschwerden und Ermüdung Linderung verschaffen kannst. Wir massieren uns, jeder für sich selbst, von Kopf bis Fuss und schenken unserem Körper und Geist Aufmerksamkeit und Entspannung. Die Griffe werden über der Kleidung durchgeführt.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: R/1/1

Sunriser Faszienregeneration (aktivierend)

Unsere Muskeln laufen in der Sportwoche zu Höchstform auf und stehen ständig unter Strom. Die Muskelfasern sind umgeben von Bindegewebe, welche ihnen Form und Stabilität verleiht und Bewegung und die Verschiebungen innerhalb des Körpers überhaupt ermöglicht. In dieser Lektion lösen wir Verklebungen der Faszien und setzen den Stoffwechsel der Muskeln in Gang. Mit Schwingungen, federnden Bewegungen und dynamischen Dehnabfolgen beginnen wir den neuen Tag. Damit du später wieder voll durchstarten kannst!

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: R/1/1



Jogging

Egal, ob Langstreckenläufer:in oder Jogging-Muffel: Unser erfahrener Running Coach, Melanie, 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.

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: A/1 – 3/ 1 – 2

SUP

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

Intensität- / Schwierigkeitsgrad: A/1/2

FITNESS

BEACH GYM

Öffnungszeiten

Freies Training & Coachings

Samstag, 14.9.2023

10:00 – 12:30

14:00 – 17:30

Sonntag – Freitag

09:00 – 12:30

14:00 – 17:30

Samstag, 21.9.2023

geschlossen

Die Benutzung des Beach Gyms ist kostenlos mit den Packages «Sport Extra», «Bike Extra» oder «Sport & Genuss», ansonsten CHF 20.– / Eintritt.



NEU KANNST DU IM BEACH GYM AUCH AUF DEM INNOVATIVEN SENSOPRO CASA TRAINIEREN!

visionbody®

Hyperice

SENSOPRO



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 Technogym-App unter «Personal Trainings».

2 Trainings kostenlos mit Package «Sport Extra», ansonsten CHF 60.– / 60min.



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 die kostenlose Demo am Sonntag, um 16:20, im Beach Gym.

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

CHF 60.– / 30min



Körperanalysen

Bei der Körperanalyse erhältst Du im Handumdrehen wichtige Infos über den Gesundheitszustand Deines Körpers: Gewicht, Körperfett, Viszeralfett, Körperwasser, Kalorien Grundumsatz, metabolisches Alter und vieles mehr.

Joel, Fachmann Bewegung und Gesundheitsförderung, wird im Anschluss die Analyse mit Dir besprechen und Dir Tipps und Tricks mit auf den Weg geben.

Buche einen Termin in der Technogym-App unter «Körperanalyse».

1 Beratung kostenlos mit den Packages «Sport Extra» oder «Bike Extra», ansonsten CHF 30.– / Analyse



Ernährungsberatung

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

Interessiert? Dann verpasse auf keinen Fall das Referat von Johannes am Montag, um 14:00, im Hauptgebäude.

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 Technogym-App unter «Ernährungsberatung».

1 Beratung kostenlos mit den Packages «Sport Extra» oder «Bike Extra», ansonsten CHF 60.– / Termin



Recovery Zone

Erhole Dich wie die Profis! In einer Aktivferienwoche darf auch die Erholung nicht zu kurz kommen. Neu bieten wir mit der «Recovery Zone» direkt am Strand vielseitige Regenerationsmöglichkeiten: Massage-Pistolen, Vibra-Faszienrollen und -Bälle und sogar Massage-Hosen – und alles mit direktem Blick aufs Meer!

Kostenlos mit den Packages «Sport Extra», «Bike Extra» oder «Sport & Genuss». Benutzung der Massage-Hosen für alle Gäste CHF 20.– / 30min

MOUNTAIN BIKE & RENNRAD



SONNTAG

09:00 – ca. 14:00 **Rennrad-Tour „Lungomare Follonica – Diramazione per Valpiana“ mit Mario – Infos Seite 39** Bike Shop

MONTAG

09:00 – ca. 14:00 **Mountain Bike Tour „Olio & Vino-Tour „ mit Team Golfo – Infos Seite 38** Bike Shop

DIENSTAG

09:00 – ca. 14:00 **Rennrad-Tour „Monteverdi Marittimo - Canneto – Sassetta“ mit Mario – Infos Seite 39** Bike Shop

MITWOCH

09:00 – ca. 14:00 **Mountain Bike Cala Violina-Tour mit Team Golfo – Infos Seite 38** Bike Shop

DONNERSTAG

09:00 – ca. 14:00 **Rennrad-Tour „Massa Marittima – Diramazione per Valpiana“ mit Mario – Infos Seite 39** Bike Shop

FREITAG

09:00 – ca. 14:00 **Mountain Bike Tour „La Pievaccia-Tour „ mit Team Golfo – Infos Seite 38** Bike Shop

BIKE-TOUREN



Olio e Vino Tour (Montag)

Auf der legendären Tour des Olio e Vino lernen wir auf herrlichen Trails rund um Follonica und Massa Marittima „unsere“ alta Maremma kennen. Wir trailen durch die malerischsten Landschaften rund um herrliche Güter voller Köstlichkeiten des mediterranen Raumes...!

9:00 – ca. 14:00

Guide: Team Bike Station Golfo del Sole
Treffpunkt: Bike-Shop

Distanz	45 km
Höhenmeter	600 m
Tiefenmeter	600 m
Tiefster Punkt	0 M.ü.M.
Höchster Punkt	150 M.ü.M.
Startort / Zielort	Golfo del Sole
Kondition	3/6
Fahrtechnik	3/6
Panorama	5/6
Gesamteindruck	5/6

Cala Violina Tour (Mittwoch)

Die Cala Violina Tour besticht durch ihre Nähe zum Meer – es ist wirklich auf Schlagdistanz und wir stechen buchstäblich auf jedem Meter der Tour ins Meer! Flowiger und spassiger kann man sich eine Tour nicht vorstellen...!

9:00 – ca. 14:00

Guide: Team Bike Station Golfo del Sole
Treffpunkt: Bike-Shop

Distanz	43 km
Höhenmeter	600 m
Tiefenmeter	600 m
Tiefster Punkt	0 M.ü.M.
Höchster Punkt	160 M.ü.M.
Startort / Zielort	Golfo del Sole
Kondition	3/6
Fahrtechnik	3/6
Panorama	6/6
Gesamteindruck	5/6

Parco di Montioni Tour (Freitag)

Die Parco di Montioni Tour ist an Flow-Faktor kaum zu überbieten! Die flowigen Trails entstanden allesamt, als die unendlich erscheinende Macchia noch mit Handsägen ausgeholzt wurde. Anschliessend wurde direkt vor Ort, auf heute noch sichtbaren Köhlerplätzen, Holzkohle hergestellt. Die endlosen Flowtrails, lassen uns diese Naturtrails geniessen, wie wir es bis heute nicht für möglich gehalten hätten!

9:00 – ca. 14:00

Guide: Team Bike Station Golfo del Sole
Treffpunkt: Bike-Shop

Distanz	39 km
Höhenmeter	750 m
Tiefenmeter	750 m
Tiefster Punkt	0 M.ü.M.
Höchster Punkt	150 M.ü.M.
Startort / Zielort	Golfo del Sole
Kondition	3/6
Fahrtechnik	3/6
Panorama	3/6
Gesamteindruck	4/6

RENNRAD

Lungomare Follonica – Diramazione per Valpiana (Sonntag)

Wunderschöne Nebenstrassen, kaum Autos und auch Radfahrer sind hier eher selten. Ca. 100 m sind nicht asphaltiert, aber gut zu befahren. Insgesamt ein idealer Bodenbelag.

9:00 – ca. 14:00

Guide: Mario
Treffpunkt: Bike-Shop

Distanz	96 km
Höhenmeter	850 m
Tiefenmeter	850 m
Startort / Zielort	Golfo del Sole
Fahrzeit	ca. 4h 30min
Kategorie	Mittelschwer

Monteverdi Marittimo - Canneto – Sassetta (Dienstag)

Einfach zu fahren. Es ist immer wieder ein Vergnügen, auf die toskanischen Weinberge hinunterzuschauen! Monteverdi liegt direkt an einem Berg mit Blick ins Tal.

9:00 – ca. 14:00

Guide: Mario
Treffpunkt: Bike-Shop

Distanz	94 km
Höhenmeter	850 m
Tiefenmeter	850 m
Startort / Zielort	Golfo del Sole
Fahrzeit	ca. 4h
Kategorie	Mittelschwer

Massa Marittima – Diramazione per Valpiana (Donnerstag)

Toller toskanischer Aufstieg über Nebenstrasse zwischen Capanne und Massa Marittima.

Schöne Aussicht, wenig bis gar kein Verkehr!

9:00 – ca. 14:00

Guide: Mario
Treffpunkt: Bike-Shop

Distanz	75 km
Höhenmeter	940 m
Tiefenmeter	940 m
Startort / Zielort	Golfo del Sole
Fahrzeit	ca. 3h 30min
Kategorie	Mittelschwer

Kosten für Bike-Touren, ohne Inklusiv-Volumen: CHF 60.– / Tour

ERHOLUNG & GENUSS



SAMSTAG

09:20 – 09:50	Rundgang Resort mit Mario Rezeption
10:00 – 12:20	Nackenmassagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 20.– / 15 min
10:00 – 12:30	Recovery Zone Tony's
14:00 – 14:30	Rundgang Resort mit Mario Rezeption
14:00 – 17:30	Recovery Zone Tony's
18:30 – 19:00	Begrüssungs-Apéro & Info La Piazzetta
21:00 – 23:00	Schlummertrunk am Strand La Duna

SONNTAG

10:00 – 12:30	Recovery Zone Tony's
15:35 – 18:30	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
14:00 – 14:50	Referat „Regeneration“ mit Nadja – weitere Infos Seite 46 Hauptgebäude
14:00 – 17:30	Recovery Zone Tony's
18:30 – 19:00	Apéro & Info La Piazzetta
21:00 – 23:00	Schlummertrunk am Strand La Duna

MONTAG

08:00 – ca. 17:00	Wanderung Maremma Park mit Mario Rezeption
10:00 – 12:30	Recovery Zone Tony's
10:00 – 12:15	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
13:30 – 15:45	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
14:00 – 14:50	Referat „Ernährung“ mit Johannes – weitere Infos Seite 46 Hauptgebäude
14:00 – 17:30	Recovery Zone Tony's
18:30 – 23:30	Abendessen im Agriturismo «Il Felciaione» Gruppe 1 Treffpunkt 18:30 Rezeption
18:30 – 19:00	Apéro & Info Gruppe 2 La Duna
21:00 – 23:00	Schlummertrunk am Strand Gruppe 2 La Duna

DIENSTAG

09:00 – 12:25	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
10:00 – 12:30	Recovery Zone Tony's
14:00 – 17:30	Recovery Zone Tony's
15:15 – 18:05	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
18:30 – 19:00	Apéro & Info La Piazzetta
21:00 – 23:00	Schlummertrunk am Strand La Duna

MITTWOCH

10:00 – 12:30	Recovery Zone Tony's
10:45 – 12:25	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
14:00 – 17:30	Recovery Zone Tony's
14:30 – 17:55	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
15:15 – 17:45	Ausflug Weingut Podere San Cristoforo – weitere Infos Seite 45 Rezeption
18:30 – 23:30	Abendessen im Agriturismo «Il Felciaione» Gruppe 2 Treffpunkt 18:30 Rezeption
18:30 – 19:00	Apéro & Info Gruppe 1 La Piazzetta
21:00 – 23:00	Schlummertrunk am Strand Gruppe 1 La Duna

DONNERSTAG

09:00 – 12:25	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
09:00 – 12:30	Recovery Zone Tony's
14:00 – 17:30	Recovery Zone Tony's
14:00 – 18:05	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
14:00 – 14:50	Referat „Trainingssteuerung, Intensitätstechniken & Belastungssteuerung“ mit Johannes – weitere Infos Seite 46 Hauptgebäude
18:30 – 19:00	Apéro & Info La Piazzetta
21:00 – 23:00	Summer Night Party La Piazzetta

FREITAG

09:00 – 12:25	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
09:00 – 12:00	Ausflug Wochenmarkt Follonica mit Mario Rezeption
09:00 – 12:30	Recovery Zone Tony's
13:30 – 15:45	Massagen, buchbar in der Technogym-App oder im Kraftakt Office CHF 40.– / 30 min
14:00 – 17:30	Recovery Zone Tony's
19:00 – 23:00	Apéro & Abschlussessen am Strand La Duna



WANDERUNG MAREMMA-PARK

Erlebe die Maremma von ihrer schönsten Seite! Für die diesjährige Tageswanderung in der Kraftakt Sportwoche werden wir vom Ferienresort Golfo del Sole eine Stunde mit dem Bus in den wunderschönen Parco della Maremma fahren. Dort erwartet uns eine erlebnisreiche Wanderung mit unberührter Natur, phänomenalen Aussichtspunkten und einer der schönsten und unberührtesten Stränden der Toskana.

Wochentag: Montag, 8:00 – 17:00 (Rezeption)

Ort: Parco della Maremma

Reine Wanderzeit: ca. 5 h

Distanz: 11,3 km

Höhenmeter: 164 m

Schwierigkeitsgrad: mittel

Anmeldung via App bis am Sonntagabend.

Kostenlos mit den Packages «Sport Extra» oder «Sport & Genuss». Ansonsten CHF 30.–



Die Wanderung beginnt auf flachem Gelände mit leichten Unebenheiten in einem grossen Kiefernwald. Tatsächlich wandert man auf alten Sandbänken, auf denen im 19. Jahrhundert sechshundert Hektar Kiefern gepflanzt wurden, zu denen heute ein Unterholz aus grossen Mastix- und Wacholderbüschen hinzugefügt worden sind. Es ist eine Umgebung, die reich an Füchsen, Stachelschweinen, Rehen und Wildschweinen ist, deren Spuren fast überall zu finden sind sowie an Vögeln, deren Rufe und Flügelschläge ständig zu hören sind.

Sobald wir die Schildkrötenbrücke erreichen, überqueren wir den Scoglietto-Collelungo-Kanal und beginnen nach dem Umgehen der Höhlen den Aufstieg durch niedriges Gestrüpp aus Rosmarin, Mastix, Steineiche und Zistrose, was noch vor einigen Jahrhunderten eine Klippe über dem Meer war. Von hier aus haben wir bald einen Blick auf ein „Meer“ von Kiefernwipfeln, die sich bis zum Horizont erstrecken, bis zum echten Meer und den Inseln des toskanischen Archipels. Einmal auf dem Grat angekommen, folgen wir einem breiten und flachen Weg bis zum kleinen Teich Precoriale und dann zum Beginn des kurzen Aufstiegs zum Turm Castel Marino, der bereits im 13. Jahrhundert dokumentiert wurde und Teil des Beobachtungssystems zur Verteidigung gegen Überfälle der barbarischen Piraten ist. Von hier oben aus können wir vielleicht das schönste und vielfältigste Panorama des gesamten Parks geniessen.

Dann steigen wir hinab zur Ruhe des antiken monumentalen Olivenhains von Collelungo, Weide für Rehe und Maremmane, von wo aus wir die Ebene der Cavalleggeri überblicken können. Von hier aus erreichen wir in kurzer Zeit den Turm Collelungo, der fast über dem Meer liegt und von dem aus wir ein weiteres Panorama geniessen können. Ein kurzer und steiler Weg führt von hier zum Strand Collelungo, einem der schönsten und unberührtesten in Italien.

Nachdem wir die Düne wieder überquert haben, kehren wir in den Kiefernwald zurück und nehmen bald den Weg entlang des Scoglietto-Collelungo-Kanals im dichten mediterranen Gestrüpp. Da der Ausgang zum Meer durch die Düne verschlossen wurde, wurde der Kanal in ein lebensreiches Sumpfgebiet verwandelt, in dem es in der richtigen Jahreszeit nicht schwer ist, Sumpfschildkröten, Enten, Eisvögel, Füchse und Rehe an der Wasserstelle anzutreffen.

BESUCH WEINGUT PODERE SAN CRISTOFORO

Geniesser:innen aufgepasst: Der Besuch eines Weinguts ist eine Premiere in der Kraftakt Sportwoche! Mit dem Bus fahren wir in das nur 30 Minuten entfernte Weingut „Podere San Cristoforo“, welches biologische Qualitätsweine herstellt und dabei sowohl auf traditionelle als auch moderne Methoden zurückgreift.



Mittwoch, 15:15 – 17:45 (Rezeption)

Lorenzo, Davide oder Niccolò, einer der drei Winzer des Weinguts, führt uns durch die faszinierende Welt der biologischen und biodynamischen Weine. Es ist ein unterhaltsames und doch sehr informatives Erlebnis, welches die Geschichten hinter jedem einzelnen ihrer Weine offenbart.

Es werden bis zu 6 Weine degustiert, dazu werden verschiedene hausgemachte Foccias serviert.

Anmeldung via App bis am Montagabend.

Kostenlos mit dem Package «Sport & Genuss». Ansonsten CHF 40.–



REFERATE

REFERAT „REGENERATION“

Wie wichtig ist die richtige Regeneration für uns im Alltag und die Erreichung unserer Trainingsziele? Wie kann ich aktive und passive Regeneration in meinem Alltag wirksam einbauen und tue meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele viel Gutes? Willst Du ein paar gute Tipps wie Du Deine Trainingserfolge steigern oder Dich schneller erholen kannst? Dann nimm unbedingt an unserem Referat über Regeneration teil und erhalte einige spannende Einblicke und Erkenntnisse zum Thema Erholung! Egal, ob Leistungs- oder Hobbysportler:in, starker Beanspruchung im Berufs- oder Familienalltag oder einfach zum Reinschnuppern – es hat für alle etwas dabei!

Mit Nadja
Montag, 14:00 – 14:50
Hauptgebäude

REFERAT „ERNÄHRUNG“

Was haben Sport und Ernährung eigentlich gemeinsam? Energie! Sportliche Aktivitäten benötigen eine Menge Energie und unsere Nahrung stellt sie unserem Körper zur Verfügung. Doch was ist diese Energie eigentlich genau und welche Faktoren sollten beim Sport berücksichtigt werden?

Um diese Frage beantworten zu können, schauen wir uns zuerst einmal genauer an, wie die Nahrung im Körper zu Energie wird, welche Lebensmittelbestandteile welche Energieformen zur Verfügung stellen und wie wir diese Kenntnisse für unser Training aber auch unseren Alltag sinnvoll einsetzen können.

Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, dann ist dieses Referat genau das Richtige für Dich!

Mit Johannes
Montag, 14:00 – 14:50
Hauptgebäude

REFERAT „TRAININGSSTEUERUNG, INTENSITÄTSTECHNIKEN & BELASTUNGSSTEUERUNG“

Sport ist fester Bestandteil unseres Lebens und wir stellen uns gerne immer wieder vor Herausforderungen. Dafür trainieren wir sämtliche motorische Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit & Koordination und wollen unsere körperliche Leistungsfähigkeit als festen Bestandteil eines gesunden Lebensstils erhöhen.

Um die Trainings effizient zu nutzen, müssen jedoch einige wichtige Faktoren berücksichtigt werden. Vor allem die Balance zwischen Training & Erholung spielen dabei eine zentrale Rolle! Aber auch die Trainingseinheit sollte nach trainingswissenschaftlichen Prinzipien geplant werden.

Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, dann ist dieses Referat genau das Richtige für Dich!

Mit Johannes
Donnerstag, 14:00 – 14:50
Hauptgebäude



Gina, Michel und Dominik – Gründer:innen von Kraftakt Fitness

LERNE DIE GESCHICHTE VON KRAFTAKT KENNEN

WWW.KRAFTAKT.CH/ABOUT



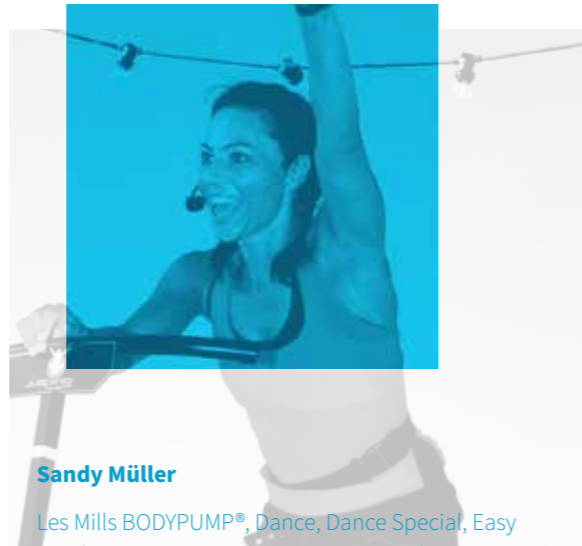
 **KRAFTAKT**
FITNESS

TEAM



Gina Di Nardo – Head Coach

Body on Fire 1 & 2, Bodytoning, BLACKROLL®, Dance, Dance Special, Fight & Tone Special, Fight on Fire, Fight on Fire & Fitness-Boxen Basic, Fitness-Boxen, Step on Fire



Sandy Müller

Les Mills BODYPUMP®, Dance, Dance Special, Easy Aerobic, Easy Jumping, Easy Toning, Hula Hoop Jumping® Fitness, TRX®, TRX® Intervall, Yin Yoga



Joel Fontanari

Beach Gym, Referat „Ernährung“



Nadja Schmid

Massagen, Referat „Regeneration“, Regeneration mit Noppenball, Selbstmassage, Sunriser Faszienregeneration, Sunriser Noppenball



Johannes Winkler

Beach Workout, Blackroll®, Functional Training „Endurance“, Functional Training „Strength“, Morning Movement, Referat „Ernährung“, Referat „Trainingssteuerung, Intensitätstechniken & Belastungssteuerung“, Tidal Tank Power Training



Melanie Urech

Les Mills BODYATTACK®, Les Mills BODYPUMP®, Les Mills BODYBALANCE®, Les Mills CORE®, Functional Training „Interval“, Jogging, Pilates, TRX®, TRX® Basic



Collin Glattfelder

SUP



Daniel „Vögi“ Vogt

Infrastruktur



Mario Müller

Rennrad, Wanderung Marenmapark, Ausflug Wochenmarkt

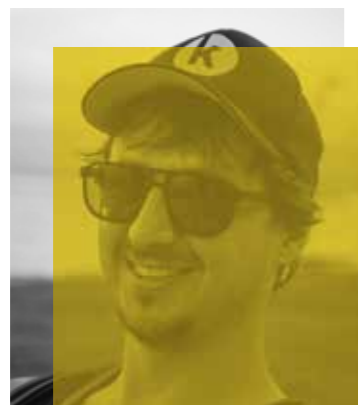


Barbara Heeb

(Bike Station Golfo del Sole)
Mountain Bike

Michel Mäder

Organisation



Simon Zmoos

(Bike Station Golfo del Sole)
Mountain Bike

Roland Gerber

Infrastruktur



Roger Schweizer

(Bike Station Golfo del Sole)
Mountain Bike

EVENT HIGHLIGHTS KRAFTAKT 2024

29.9.2024

KRAFTAKT WANDERUNG

Infos & Anmeldung unter www.kraftakt.ch/wandern

23.11.2024

K10 – GROUP FITNESS EVENT MIT DJ & LIGHT SHOW

Wir feiern den 10. Geburtstag von Kraftakt mit Group Fitness Event und Party!

Infos & Anmeldung unter www.kraftakt.ch/k10

30.11.2024

WEIGHTLIFTING-SEMINAR MIT DEM WELTMEISTER

Infos & Anmeldung unter www.kraftakt.ch/jan

12.12.2024

CHRISTMAS SPECIAL

Save the date – das Christmas Special hat sich in den letzten Jahren als Wiedersehen der Sportwochen-Teilnehmer:innen etabliert – bist Du auch dabei?

31.12.2024

NULLBOCK-PARTY

Die Party für alle Silvester-Muffel

Du findest alle unsere Events unter www.kraftakt.ch/events

Reka – die Nummer 1 für Familienferien

reka.ch



MIT REKA LIEGT MEHR DRIN.

reka FERIEEN

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

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.



Zimmerausstattung & Zusatzdienstleistungen

- 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

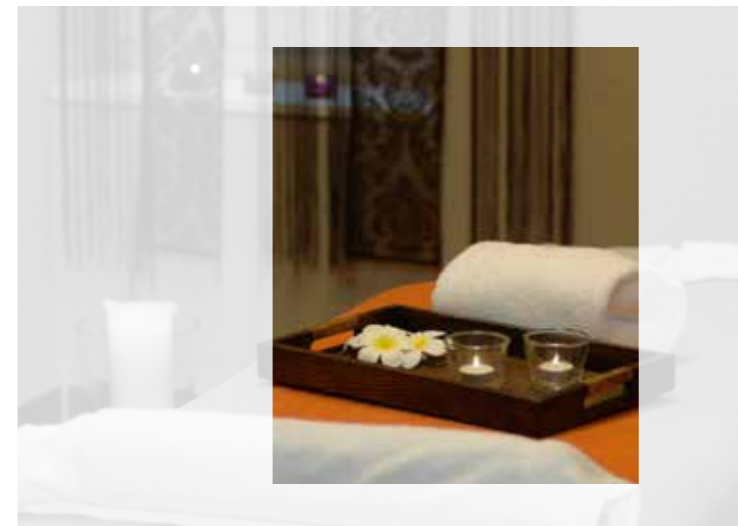
APÉRO-TIME!

Wir treffen uns täglich um 18:30 im «La Piazzetta» zum Apéro – Dein erster Cocktail geht auf uns!*

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

Wer Lust hat, trifft sich nach dem Abendessen in der Strandbar «La Duna», 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 Technogym-App.

Am Ankunftstag kannst Du Dir zwischen 10:00 und 12:20 eine 15-minütige Nackenmassage für CHF 20.– gönnen. Tipp: Buche diese bereits im Voraus über die Technogym-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 La Trattoria im Hauptgebäude ein eigener Bereich zur Verfügung gestellt:

Hauptmahlzeiten

- Morgenessen (07:30 – 10:00, «La Trattoria»): Buffet
- Mittagessen (12:30 – 14:00, «La Trattoria»): Buffet
- Apéro & Info (18:30 – 19:00, «La Piazzetta»): Wir bieten täglich einen ausgewählten, kostenlosen Cocktail mit und ohne Alkohol an.
- Abendessen (19:00 – 21:00, «La Trattoria»): Buffet

Themenabende

- Montag & Mittwoch: Ausflug ins bezaubernde Agriturismo «Il Felciaione» (18:30 – 23:30). Du wählst aus, ob Du am Montag oder am Mittwoch mitfahren wirst.
- 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, Sonnencreme, 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.

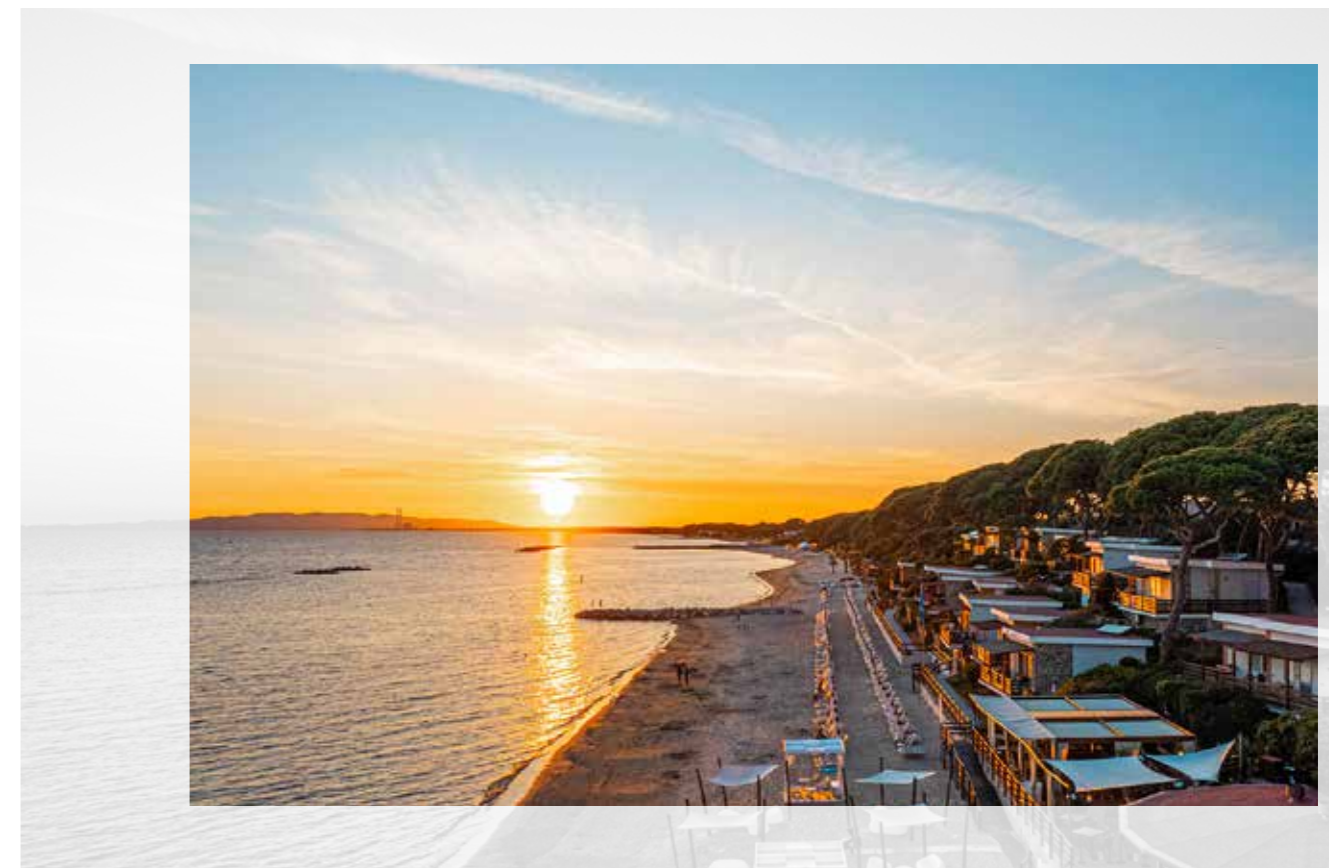
Handtücher

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!



MIETE VON SPORTGERÄTEN

Bikes



MTB Thömus Lightrider CT 100/120 (Fully)

€ 40.- / Tag
(SPD-Pedalsystem)

MTB Thömus Lightrider WorldCup (Fully)

€ 45.- / Tag
(SPD-Pedalsystem)

E-MTB Thömus Lightrider E2 Pro (Fully)

€ 60.- / Tag
(SPD-Pedalsystem)

Rennvelo Thömus Sliker Pro 105

€ 40.- / Tag
(Shimano-Pedalsystem)

NEU: Rennvelo Thömus Sliker X Gravel

€ 40.- / Tag
(Shimano-Pedalsystem)

E-Rennvelo Thömus Sliker E1

€ 50.- / Tag
(Shimano-Pedalsystem)

Kids Bike Thömus

€ 20.- / Tag

SPD-Pedalsystem



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	€ 10.- für 1/2h € 15.- für 1h

Weiteres

Miete Tennisplatz	€ 14.- / h
Miete Tennisschläger	€ 5.- / h
Minigolf	Kostenlos

(Alle Angaben ohne Gewähr)

ABREISE

**Wichtig: Vergiss nicht Dein Teilnehmer:innen-Armband im Kraftakt Office abzugeben.
Ansonsten wird Dir ein Depot von CHF 30.- verrechnet.**

Abreise

07:20 – 07:50	Morning Movement mit Johannes Strand Nord
7:30 – 10:00	Frühstück La Trattoria
bis 10:00	Check-out
10:00	Abfahrt Bus Hauptgebäude
12:30 – 15:00	Mittagessen im «La Duna» vor Ort buchbar

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



