

# Private Ausflüge und Trainings

## Power Plate

Ob Sie abnehmen wollen, Ihre Figur verschönern, Muskeln aufbauen oder Ihren Rückenproblemen den Kampf ansagen möchten – kommen Sie mit POWER PLATE schnell und einfach, Ihren persönlichen Zielen ein ganzes Stück näher. 30 Minuten – CHF 80

## Personal Training

Die guten Vorsätze bereits wieder vergessen? Unser Giardino Coach ist Ihr Motivator, Trainings-partner und Coach. Aktiv, gesund und fit in die Zukunft egal ob Muskelaufbau, Kondition oder Rehabilitation. 60 Minuten – CHF 180

## Funktionelles Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Es hat seinen Einzug in unterschiedliche Handlungsfelder gehalten.

## Powerlates

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

## Rücken stärken

Gezielte Rückengymnastik für einen kräftigen, schmerzfreien und flexiblen Rücken.

## Core Training

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

## Gym Instruction

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

## Mountain Bike und Rennrad

Kennen Sie schon die besten Trails und Touren im Locarnese? Vladimir Zic unser Giardino Coach begleitet Sie bergauf und -ab, erklärt Ihnen die Unterschiede in den beiden Aktivitäten und bringt Sie sicher ins Ziel. 60 Minuten – CHF 100  
jede weitere Stunde CHF 50

## Nordic Walking

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

dipiù

Wochen-  
Programm

Ausflüge  
und Trainings

13.5.–19.5.  
2024

Part of Giardino Hotel Group

# dipiù Wochenprogramm

|           | Mo, 13. Mai   | Di, 14. Mai  | Mi, 15. Mai  | Do, 16. Mai   | Fr, 17. Mai   | Sa, 18. Mai   | So, 19. Mai  |
|-----------|---|--|--|---|---|---|--|
| 08.00 Uhr | <b>YOGA</b><br>Appunto – 60 Min<br>Im Vinyasa Flow mit Ilaria.  | <b>YOGA</b><br>Appunto – 60 Min<br>Im Vinyasa Flow mit Ilaria. | <b>YOGA</b><br>Appunto – 60 Min<br>Im Vinyasa Flow mit Ilaria.           | <b>YOGA</b><br>Appunto – 60 Min<br>Klassisches Hatha Yoga mit Davide.                       | <b>YOGA</b><br>Appunto – 60 Min<br>Klassisches Hatha Yoga mit Davide. | <b>YOGA</b><br>Appunto – 60 Min<br>Vinyasa Yoga mit Sarina. | <b>YOGA</b><br>Appunto – 60 Min<br>Vinyasa Yoga mit Sarina.              |
| 11.00 Uhr | <b>FASZIEN TRAINING</b><br>Appunto – 45 Min<br>Schmerzen lindern, Verklebungen lösen und die Funktionsfähigkeit der Muskeln wiederherstellen. |  |  | <b>STRETCHING</b><br>Pavillon - 45 Min<br>Ganzkörperdehnung zur Entspannung der Muskulatur. |   |   |  |
| 14.00 Uhr |   |  | <b>MEDITATION</b><br>Appunto – 45 Min<br>Für mehr Achtsamkeit im Alltag. |   |   |   |  |
| 17.00 Uhr |   |  |  |   |   |   |  |
| 18.15 Uhr |   |  |  |   |   |   | <b>MEDITATION</b><br>Appunto – 45 Min<br>Für mehr Achtsamkeit im Alltag. |

**Anmeldung**  
 Bis 20 Uhr am Vorabend  
 an der Spa Rezeption