

# ***FITNESS- & GENUSSWOCHE In Istrien***

***Mit Reinhard und Kateřina***



**Reinhard Prenz**  
**Dipl. Health-, Fitness- & Personaltrainer**



**Bc. Kateřina Čapová**  
**Physiotherapeutin**



***So 3.05. – Sa 9.05.2026***



***Arena Holiday Hotel, Medulin***



***6 Übernachtungen mit Frühstück***



***DZ 1.240.- € / EZ 1.490.-€***



***Anreise individuell (Fahrgemeinschaften)***

***Check-in ab 14.00h***



***Anmeldung/Einzahlung so lange freie Plätze verfügbar sind  
(max. 16 TN), spätestens bis 15.04.2026 an Reinhard Prenz  
Erste Bank Sparkasse AT22 2021 9000 2105 9092***

## Die Fitness- & Genusswoche

Wir beginnen den Tag mit lockeren Mobilisations- und Aktivierungsübungen und holen uns dabei Appetit für das reichhaltige Frühstücksbuffet. Am Vormittag und Nachmittag stehen abwechslungsreiche Trainingseinheiten an, in denen wir in Kleingruppen und mit der ganzen Gruppe unterschiedlichste Programme und Trainingsformen absolvieren.

**Die vielfältigen Einheiten bieten sowohl für absolute EinsteigerInnen als auch bereits ambitioniertere FreizeitsportlerInnen großen Spaß und optimale Trainingsreize!**

### Die Trainingseinheiten beinhalten:

- Aktivierende Yoga- und Atemübungen
- Grundlagentraining für Kraft und Kondition
- Bodyweight-Übungen und Core-Training
- Individuelles Ausdauer- und Intervalltraining
- Sensomotorik-Training, (Koordinations-, Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen)
- Übungen der Spiraldynamik® und Dynamischen Neuromuskulären Stabilisation
- Gruppenspiele und Disziplinentraining
- Unterwassergymnastik
- **Dehnungs- und Entspannungsübungen**
- Auch motivatorische und mentale Elemente werden vermittelt und natürlich wird besonders auf die nötige **Regeneration** geachtet!

*Es besteht auch die Möglichkeit individueller präventiver Einheiten bei Kateřina!*

Und natürlich gibt es auch regenerative Wanderungen und Naturerkundungen ans Kap Kamenjak oder in den Limski Fjord.



Unsere Home Base - Arena Hotel Medulin



Limski Fjord



Safari Bar am Kap Kamenjak



Kap Kamenjak

An den Abenden stehen Ausflüge zu den feinen kulinarischen und kulturellen Adressen nahegelegener Städte wie Pula oder Rovinj auf dem Programm.



Pula



Rovinj

***Bis bald bei der Fitness- & Genusswoche in Istrien!***