



Skipper Weight & Wellness Akademie

Das Rixos Hotel Premium startet am 25. Februar 2008 ein 2-wöchiges Aktivitätsprogramm mit dem weltbekannten skandinavischen Gesundheitskonzept von Ernährungsexpertin und TV-Star Anna Skipper und dem Spitzenfitnesstrainer Olof Skipper.

Mit folgenden Aktivitäten werden ein gesundes Abnehmen und ein gesundes Leben gelehrt.

- Nahrung für Ihren Geist
- Lesungen von und mit Anna Skipper
- Videopräsentationen zum Thema: "Du bist was du isst"
- Gesunde Ernährung im Restaurant
- Kochkurse
- Fitnessprogramme
- Cross Training & Stretching
- Power Walk & Stretching
- Thai Bo
- Wassergymnastik
- Weitere Aktivitäten (z.B. Bauchtanzkurs, Lateinamerikanische Tänze, Shopping)

Entspannung durch:

- Yoga
- Anticellulitis-Massage
- Balimassage
- Thai Massage
- klassische Massage
- Seifenmassage
- Türkisches Hamam
- Peeling
- Kleopatra Bad

In unseren Restaurants wird den Gästen gezeigt wie man isst aber trotzdem nicht zunimmt. Täglich werden die Gäste an Spa- und Sport-Aktivitäten (z.B. Spaziergänge am Strand) teilnehmen. Außerdem werden alle Gäste ein Tagebuch über ihre Aktivitäten und ihr Essverhalten führen. Am Ende dieses Programms werden verschiedene Kontrollen durchgeführt, um zu sehen wie weit sich die Teilnehmer entwickelt haben.



THE SPA COLLECTION
HOTELS & RESORTS

AKTIVITÄTSPROGRAMM WOCHE 1

MONTAG

08:00	Cross Training & Stretching
10:00	VORTRAG von ANNA SKIPPER (3 Stdn.) <ul style="list-style-type: none">- "Präsentation der SWWA & ihrer Trainer"- "Status: Körpergewicht und Messung (optional)"- "Wie wirkt sich moderne Ernährung auf Ihren Körper aus?"- "Ernährung: Nicht nur das WAS sondern auch das WIE und das WANN ist entscheidend"
13:00	Mittagessen
15:00	Bauchtanzkurs
17:00	Thai Bo
21:00	Videovortrag: "Du bist, was du isst!" (1 Std.)

DIENSTAG

08:00	Power Walk & Stretching
10:30	Yoga
13:00	Mittagessen
14:00	VORTRAG von ANNA SKIPPER (2,5 Stdn.) <ul style="list-style-type: none">- "Du bist, was du isst: Individuelle Ernährung zur Gesundheitsprävention und Gesundheitsverbesserung"- "Gewichtsverlust und Gewichtserhaltung"- "Die richtige Ernährung als Medizin zur Krankheitsvorsorge"
17:00	Spa: türkisches Hamam mit anschließendem Peeling und Seifenmassage

MITTWOCH

08:00	Cross Training & Stretching
10:30	Yoga
13:00	Mittagessen
14:00	VORTRAG von Anna Skipper (2,5 Stdn.) <ul style="list-style-type: none">- "Finden Sie Ihren Körpertyp"- "Persönlicher Test"- "Die passende Ernährung für Ihren Körpertyp"- "Definieren Sie Ihren Ernährungsplan nach Ihren persönlichen Bedürfnissen"
17:00	Spa: Anticellulitemassage & Starvac



THE SPA COLLECTION

HOTELS & RESORTS

DONNERSTAG	08:00	Power Walk & Streching
	10:30	Yoga
	12:00	Zeit für persönliches Feedback und Fragen
	13:00	Mittagessen
	14:00	Shoppingnachmittag
	19:30	gemeinsames Dinner im italienischen Restaurant - “Die richtige Wahl von der Speisekarte” - “Gesunde Ernährung im Restaurant” - “Die richtige Kombination Ihrer Gerichte”
FREITAG	08:00	Cross Training & Stretching
	10:30	Yoga
	12:00	Zeit für persönliches Feedback und Fragen
	13:00	Mittagessen
	14:30	Bauchtanzkurs
	16:00	Spa: Balimassage
21:00	Videovortrag: “Du bist, was du isst” (1 Std.)	
SAMSTAG	08:00	Power Walk & Stretching
	10:30	Yoga
	12:00	Zeit für persönliches Feedback und Fragen
	13:00	Mittagessen
	14:00	Shoppingnachmittag
SONNTAG	08:00	Cross Training & Stretching
	10:30	Yoga
	13:00	Mittagessen
	14:30	Wassergymnastik
	16:00	Spa: Kleopatrabad

AKTIVITÄTSPROGRAMM erste Gruppe WOCHE 2

MONTAG	08:00	Cross Training & Stretching
	10:30	Yoga
	13:00	Mittagessen
	14:30	VORTRAG von ANNA SKIPPER - "Kochkurs / Vorbereitung gesunder Getränke"
	17:00	Bauchtanzkurs
DIENSTAG	08:00	PowerWalk & Stretching
	10:30	Yoga
	12:00	Zeit für persönliches Feedback und Fragen
	13:00	Mittagessen
	14:30	Lateinamerikanische Tänze
16:00	Spa: Hydrojetmassage & Thaimassage	
MITTWOCH	08:00	Cross Training & Stretching
	10:30	Yoga
	13:00	Mittagessen
	17:00	Kochkurs mit Anna Skipper (2 Std.)
	19:00	gemeinsames Dinner mit den im Kochkurs zubereiteten Gerichten
DONNERSTAG	08:00	Power Walk & Stretching
	10:30	Yoga
	12:00	Zusammenfassung von ANNA SKIPPER - "Erhaltung Ihrer bisher erreichten Ziele"
	13:00	Mittagessen
	14:30	Spa: klassische Massage
	20:00	Videovortrag: "Du bist, was du isst" (1 Std.)
FREITAG	08:00	Cross Training & Stretching
	10:30	Yoga
	12:00	Zeit für persönliches Feedback und Fragen
	13:00	Mittagessen
	14:30	Bauchtanzkurs
	16:30	Spa: türkisches Hamam mit anschließendem Peeling und Seifenmassage
SAMSTAG	07:30	Power Walk & Stretching
	10:30	Yoga
	13:00	Mittagessen
	14:30	Zeit für persönliches Feedback und Fragen



THE SPA COLLECTION

HOTELS & RESORTS

16:30 - Status: Körpergewicht und Messung (optional)
Spa: klassische Thalgo-Gesichtsbehandlung
19:30 Abschlussfeier

SONNTAG

ABREISE