

# GruppenANGEBOTE UND GeräteTRAINING



Die Benutzung des Fitnessraums und die Teilnahme an der Wassergymnastik ist für unsere Hotelgäste kostenfrei. Yoga und Qigong auf Anfrage.

## ATEMÜBUNG

Unser Atem ist die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Er versorgt den Körper mit Energie und hilft die Konzentration zu halten. Lernen Sie mit und wieder richtig „durchzuatmen“.

auf Anfrage ab 6 Personen

## WASSERGYMNASTIK „AQUAGYM“ MIT HALLENBAD NUTZUNG

Ein Ganzkörpertraining, das in unserem Flachwasser (1,39 m) mit und ohne Gerät wie z.B. Schwimnmudel angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert.

Durch Wassergymnastik wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Inklusive Schwimmbadnutzung.

## YOGA

Durch Yoga „gelangen wir zu uns selbst“. Mittels sanfter und zielgerichteter Körperhaltungen, verknüpft mit tiefenentspannenden Sequenzen und Atmungsübungen erreichen wir körperliche Gesundheit und Entspannung.

auf Anfrage ab 6 Personen

pro Person 10 €

10er Karte pro Person 90 €

Nach einer erfolgreich absolvierten Physiotherapie im ersten Schritt, möchten wir Ihnen auch nach der verordneten Therapie eine Möglichkeit geben, Ihre Gesundheit mittel- bzw. langfristig zu stabilisieren und weiter auszubauen.

## GERÄTETRAINING

### Kleines Paket

3-monatiges Training inklusive Einführung, Trainingsplan-Erstellung und einer Trainingskontrolle (Schwimmbad- und Saunanutzung exklusive) 130 €

### Mittleres Paket

3-monatiges Training inklusive Einführung, Trainingsplan-Erstellung, Trainingskontrolle und Schwimmbadnutzung 170 €

### Großes Paket

3-monatiges Training inklusive Einführung, Trainingsplan-Erstellung, Trainingskontrolle und Schwimmbad- und Saunanutzung 210 €

### Monatskarte

Nutzung unseres Geräteparkes, Schwimmbad- und Saunanutzung exklusive 32 €

### 10er-Karte

Nutzung unseres Geräteparkes, Schwimmbad- und Saunanutzung exklusive 70 €

### Einführung und Trainingsplan-Erstellung

30 €

### Trainings-Kontrolle

30 €

### Wichtig

Bitte beachten Sie, dass wir bei einer Monats- und einer 10er-Karte jeweils eine einmalige Einführung und Trainingsplan-Erstellung durchführen müssen. Nach Wunsch führen wir eine Trainings-Kontrolle gerne auch durch.