



# Grenzenlos Aktiv Angebote

Anmeldung bitte vorab an der Rezeption

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30	Aquagymnastik (L1) 10 € p.P.		Aquagymnastik (L1) 10 € p.P.		Aquagymnastik (L1) 10 € p.P.	Aquagymnastik (L1) 10 € p.P.	
9:00							
9:30							
10:00			Nordic Walking (L1) 10 € p.P.	Sonnenanbeter (L1) 5 € p.P.	Rücken Fit (L1) 5 € p.P.	Bootcamp (L2) 10 € p.P.	Wirbelsäulen-Gymnastik (L1) 10 € p.P.
10:30				Pilates (L1) 10 € p.P.			
11:00					Stretch & Relax (L0) 5 € p.P.	Stretch & Relax (L0) 5 € p.P.	Faszien-Fitness (L1) 5 € p.P.
11:30			Faszien-Fitness (L1) 5 € p.P.				
12:00							
14:00							
14:30							
15:00			Rücken Fit (L1) 5 € p.P.	Vortrag Ernährung 5 € p.P.	Bootcamp (L2) 10 € p.P.	Vortrag Ernährung 5 € p.P.	
15:30							
16:00			Mondgruß (L1) 5 € p.P.		Mondgruß (L1) 5 € p.P.		
16:30				Sauna-Aufguss		Sauna-Aufguss	Pilates (L1) 5 € p.P.
17:00				Wirbelsäulen-Gymnastik (L1) 10 € p.P.		Rücken Fit (L1) 5 € p.P.	Stretch & Relax (L0) 5 € p.P.
17:30		Sauna-Aufguss			Sauna-Aufguss		Sauna-Aufguss
18:00				Faszien-Fitness (L1) 5 € p.P.		Faszien-Fitness (L1) 5 € p.P.	
18:30							

Ort: **Schwimmbad**  
**Fitnessraum**  
**Outdoor**

L0: Entspannungskurs, geringe Belastung  
L1: Aktivkurs, leichte bis mittelschwere Belastung  
L2: Powerkurs, intensive Belastung

Gültig bis 30.04.2019

*MeeresSterne*  
\*\*\*\*\* GmbH



# Grenzenlos Aktiv Kursbeschreibungen

**Aqua-Gymnastik:** Der ganze Körper wird gelenkschonend im Wasser trainiert. Die Koordination wird verbessert, die Muskeln gestrafft und das alles mit hohem Spaßfaktor.

**Faszien-Fitness:** Ein gesundes Bindegewebe ist gleichermaßen fest und elastisch. Die Faszienrolle hilft dem Körper dabei.

**Mondgruß:** Yoga für die Abendstunden

**Nordic Walking:** Dank der Walking-Stöcke wird beim Gehen auch die Oberkörper-Muskulatur trainiert.

**Pilates:** Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Die Beweglichkeit der Gelenke wird gestärkt.

**Rücken Fit:** Die Rückenmuskulatur wird gezielt gekräftigt.

**Stretch & Relax:** Verschiedene Dehn- und Entspannungsübungen

**Sonnenanbeter:** Yoga für die Morgenstunden

**Vorträge:** Erfahren Sie alles über gesunde Ernährung und die richtige Work-Life Balance.

**Wirbelsäulen-Gymnastik:** Die Rumpf- und Rückenmuskulatur wird gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert.

**Boot Camp:** Effektive Fettverbrennung in einem anspruchsvollen Workout. Indoor- und Outdoor-Training möglich.

**Sauna-Aufguss:** Tiefste Entspannung für den Körper während des Saunagangs - dank duftender Essenzen.

## Nehmen Sie auch unser Beratungs- und Fitness-Angebot wahr:

**Körperanalyse** Einzel: 30 Min. 19 € | Paar: 45 Min. 29 €

**Ernährungsberatung mit Körperanalyse** Einzel: 75 Min. 49 € | Paar: 90 Min. 79 €

**Personal Training:** 60 Min. 49 € p.P.

**3er Pack Personal Training** 3 x 60 Min. 99 € p.P.

*MeeresSterne*  
\*\*\*\*\*  
GmbH