

Wochenplan für unser Fitness- und Entspannungsangebot

Gültig ab dem 20. September 2010

Montag:	16:30	Meridianübungen und Entspannungstechniken
	17:15	Aktiv-Wassergymnastik
Dienstag:	08:15	Aktiv-Wassergymnastik
	09:15	Nordic-Walking oder BBP (entsprechend der Nachfrage)
Mittwoch:	09:30 (ca.)	Wandertag
Donnerstag:	17:15	Nordic-Walking
	18:00	Aktiv-Wassergymnastik
Freitag:	08:15	Meridianübungen und Entspannungstechniken
	08:45	Aktiv-Wassergymnastik
Samstag:	07:45	Aktiv-Wassergymnastik
	08:45	Nordic-Walking oder BBP (entsprechend der Nachfrage)

Treffpunkt für alle Aktivitäten in der Hotelhalle - ausgenommen Aktiv-Wassergymnastik (Treffpunkt ist hier im Hallenbad).

Meridianübungen und Entspannungstechniken:

Diese Übungen bieten uns eine effektive Möglichkeit, den Energiefluss in unserem Körper zu harmonisieren und damit die Funktionsweise unserer Organe, unser seelisches Gleichgewicht als auch die körperliche Beweglichkeit zu unterstützen und zu verbessern. Außerdem lernen Kinder als auch Erwachsene durch einfache Griffe und Übungen aus verschiedenen ganzheitlichen Wissensgebieten Stresssituationen und Emotionen wie Trauer, Ängste oder Wut besser zu verarbeiten. Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert.

Aktiv-Wassergymnastik:

Intensive und doch gelenkschonende Gymnastik zur Förderung und Verbesserung des Muskeltonus sowie gleichzeitiges Konditionstraining. Außerdem eine wunderbare Bewegungsform, um das Bindegewebe zu straffen und Cellulite abzubauen.

Bauch-Beine-Po (BBP)

Gymnastische Übungen für unsere „Problemzonen“. ☺