



Vital erleben - entspannt genießen.

Ihre Inklusivleistungen im Hotel Bayern Vital

Sorgfältig zusammengestellte Fitness- und Entspannungsangebote runden Ihren Hotelaufenthalt ab und sind bei uns inklusive. Für jeden Geschmack und jeden Trainingsstatus finden Sie bei uns das richtige Angebot.

Hotel Bayern Vital

Luitpoldstrasse 8
83435 Bad Reichenhall
Tel.: +49 8651 706-0
Fax: +49 8651 706-511
www.hotel-bayern-vital.de

Fitness- und Entspannungsprogramm

Wassergymnastik

Wassergymnastik eignet sich besonders für Personen mit Wirbelsäulenschäden, Gelenkschmerzen, Gewebeschwäche, Venenleiden und Übergewicht.

Dieser Sport dient der Vorbeugung und Linderung von Zivilisationskrankheiten und ist ein sehr effektives und gelenkschonendes Bewegungsprogramm um den Körper und damit die Figur in Topform zu bringen.



Body Styling

Hier findet ein ausgewogenes Ganzheitskörpertraining statt um den Muskeltonus zu fördern und zu verbessern. Dabei kommen auch Thermabänder und kleine Hanteln zum Einsatz.

Nach Teilnahme an mehreren unserer Body Styling-Stunden steht einer selbständigen Weiterführung der Übungen zu Hause nichts im Wege.

Die Belohnung bei regelmäßiger Ausübung:

Eine schöne Silhouette!

**„Wenn Du die Absicht hast,
Dich zu erneuern, tu es jeden Tag.“**

Konfuzius, chinesischer Philosoph
551 - 479 v. Chr.

„Die Fünf Tibeter“

Dies ist eine Folge von einfachen, hochwirksamen Energieübungen, die ihre Wurzeln im Yoga haben. Dabei werden die verschiedenen Energiesysteme so wirkungsvoll stimuliert, dass man bereits nach kurzer regelmäßiger Ausübung beginnt, sich um Jahre jünger zu fühlen, demzufolge auch jünger aussieht, an Vitalität gewinnt und größeres Wohlbefinden erlangt. Außerdem dienen diese Übungen der Erhaltung der allgemeinen Fitness und verbessern den Muskeltonus.

Meridian-Dehnübungen zur Harmonisierung der Energie

Diese Meridianübungen bieten uns eine einfache und direkte Möglichkeit, den Energiefluss in unserem Körper und damit die Funktionsweise unserer Organe und unseres seelischen Gleichgewichts zu unterstützen und zu verbessern.

Bereits nach wenigen regelmäßigen Ausübungen können erhebliche Fortschritte in der Beweglichkeit festgestellt werden. Gleiches gilt für die Anwendung der „Fünf Tibeter“.



Nordic Walking

Keine andere Sportart hat so viele positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit! Nordic Walking gilt als Elixier für Herz und Gefäße. Der Energieverbrauch ist hoch - ca. 500 Kilokalorien pro Stunde - fast alle Muskeln des Körpers werden trainiert und dabei die Gelenke geschont.

Auf sanfte Art topfit!

Fitness Walking

Dabei walken Anfänger mit 110 bis 130 Schritten pro Minute, während Fortgeschrittene sich bei einer Schrittfrequenz von ca. 140 bis 160 Schritten bewegen. Diese Variante des Walkings kurbelt vor allen Dingen Ausdauer und Fettverbrennung an. Diese Walking-Art macht topfit und schlank!

Power Walking

Für diejenigen, die lieber etwas mehr Tempo unter den Sohlen haben, gibt es das Power Walking, bei dem durch Intervalltraining schnellere Laufphasen mit strammen Gehphasen abwechseln.