
WASSER UND
FEUER WELT

FITNESS

WASSER UND FEUER WELT

Ein exklusiver Wohlfühltempel,
wo Orient und Okzident zwischen Natur
und Innovation verschmelzen.

03.

FITNESS

Wohlbefinden beinhaltet auch Fitness durch gezielte körperliche Aktivität.

Der rund um die Uhr geöffnete Fitnessbereich, der zum Garten geht, besteht aus einem großen Fitnessraum mit hochmodernen Technogym®-Geräten für das Kardio- und Gerätetraining und aus Räumen, für Atem-, Meditations- und körperlich-energetische Ausgleichskurse.

PERSONAL TRAINER

PRIVATE SITZUNG

MO / DO

€ 100,00**

(50 Min.)

FR / SO*

€ 110,00**

(50 Min.)

WASSERAKTIVITÄTEN

- Sauna-Stretching
- Aufguss

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

HALTUNGSAusGLEICH

- Pilates
- Stretching
- Rückengymnastik

GRUPPENKURSE KOSTENLOS (30 Min.)

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.)

MO / DO

€ 100,00**

FR / SO*

€ 110,00**

BEWEGUNGSaktivitäten

- Healthy Spine
- Gymnastik zum Wachwerden
- Elastics
- Gag
- Pre-Ski
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Mobility
- Perception Walk
- Circuit Training für den Muskelaufbau
- Spaziergang im Wald
- Cardio Box

GRUPPENKURSE KOSTENLOS (30 Min.)

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.)

MO / DO

€ 90,00**

FR / SO*

€ 99,00**

ATMUNG UND MEDITATION

- Stretching der Meridiane
- Qi Gong
- Yoga
- Zazen Meditation

GRUPPENKURSE KOSTENLOS (40 Min.)

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (50 Min.)

MO / DO

€ 100,00**

FR / SO*

€ 110,00**