

---

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.

### 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**  
**€ 95,00\*\***

**FR - SO\***  
**€ 105,00\*\***

### PERSONAL TRAINER

PRIVATE SITZUNG

**MO - DO**  
**€ 105,00\*\***  
(50 Min.)

**FR - SO\***  
**€ 115,00\*\***  
(50 Min.)

### WASSERAKTIVITÄTEN

- Sauna-Stretching
- Aufguss

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

### HALTUNGSAusGLEICH

- Pilates
- Stretching
- Rückengymnastik

GRUPPENKURSE KOSTENLOS (30 Min.)

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.)

**MO - DO**  
**€ 105,00\*\***

**FR - SO\***  
**€ 115,00\*\***

### ATMUNG UND MEDITATION

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

GRUPPENKURSE KOSTENLOS (40 Min.)

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.)

**MO - DO**  
**€ 105,00\*\***

**FR - SO\***  
**€ 115,00\*\***