



Aquafitness

**Mach dich fit im Wasser...
rein ins kühle Nass!**

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit diversen Kleingeräten im Wasser, das sowohl die Ausdauer als auch die Muskelkraft und Beweglichkeit für nahezu alle Fitnesslevels und Altersstufen verbessert.

Das Training nutzt den Wasserauftrieb, wodurch das Körpergewicht leichter erscheint und Bewegungsradien größer als an Land möglich sind. Besonders für Teilnehmer/innen mit Gelenkproblemen, Senioren und Schwangere eignet sich das Workout im Wasser als Alternative oder Ergänzung zum herkömmlichen Training.

Durch den permanenten Widerstand des Wassers sind die Übungen gelenkschonend, aber dennoch sehr effektiv, da der Wasserwiderstand keine Entspannungsphasen erlaubt. Durch unterschiedliche Intensitäten der Übungen kann mit Hilfe der Musik und der Dynamik viel Energie in einer Stunde freigesetzt werden.

Der hydrostatische Druck des Wasser unterstützt den Körper beim Ausschleusen von Schlacken und wirkt wie eine sanfte Massage auf das Lymphsystem und die Gefäße und fördert die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes.

Kraftzirkel



Fit und stark im Alltag durch abwechslungsreiches Ganzkörpertraining!

In diesem Kurs trainieren wir nach einem kurzen warm up an verschiedenen Stationen mit unterschiedlichen Übungen und Schwierigkeitsgraden unseren ganzen Körper. Hierbei wechseln sich intensive Trainingsphasen mit kurzen, lohnenden Pausen ab.

Diese Methode ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit schult. Nahezu alle Muskelgruppen werden permanent beansprucht. Wir nutzen dazu sowohl große Geräte als auch kleine Gewicht oder auch nur unser Körpergewicht.

Durch die kurzen Pausen sind Körper und Kopf permanent gefordert, was einen hohen Stoffwechsel und Energiebedarf zur Folge hat. Die Dynamik der Gruppe und der Musik motivieren uns, eine Stunde lang mit Spaß Vollgas zu geben.



Privates Fitness Coaching mit Gaby



„Machen Sie HEUTE den ersten Schritt in ein gesünderes und aktiveres Leben! Vereinbaren Sie jetzt einen Termin.“

Ich bin Ihre perfekte Wegbegleiterin auf Ihrer ganz persönlichen Fitness/Lifestyle-Reise.

Persönliche und körperliche Fitness sind kein Sprint, sondern ein Marathon und erwachsen aus einem Dreiklang aus zielgerichtetem Training, ausgewogener Ernährung und mentaler Stärke. Mein persönlicher Anspruch ist es für jeden das bestmögliche Trainings- und Ernährungsprogramm zu erstellen, das langfristig und gesundheitsorientiert zum Ziel führt.“



Gaby Maass

ist Diplomsportlehrerin und staatlich anerkannte Motopädin. Seit 1993 belebt sie die Fitness-branche als TOP qualifizierte Trainerin.

Verfügbarkeiten und Termine

Dienstags und Donnerstag von 13:00 bis 15:00 Uhr im Hotel (Vorherige Terminvereinbarung an der Spa Rezeption erforderlich! Oder per E-Mail nach persönlicher Vereinbarung via: optimalestraining@hotmail.com)

*60 Minuten á 70,-€,
3er Paket 3x60 min 200,-€,
Bezahlung erfolgt vor Ort*





Verfügbarkeiten und Termine

*Dienstag: 18:00 bis 19:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 bis 17:00 Uhr*

*Kursleitung: Gaby Maass, Team ICG® Mastertrainer
Anmeldung: telefonisch (+435558 8888 615)
oder an der Spa Rezeption*

*12€ p.P.
(an der Spa Rezeption oder
über Zimmerrechnung zahlbar)*

Indoor Cycling

**Ganz einfach gesprochen ist Indoor Cycling:
Fahrradfahren - zu Musik - in der Gruppe -
auf Rädern, die sich nicht fortbewegen**

Etwas genauer...

*Indoor Cycling gehört zu den wenigen
Sportarten, in denen Einsteiger, Fort-
geschrittene und Profis gemeinsam
trainieren können.*

*Durch den individuell einstellbaren
Widerstand und die Variation der Tritt-
geschwindigkeit lässt sich die Intensität
des Trainings optimal steuern, so dass
jeder seinen maximalen Nutzen aus dem
Training ziehen kann.*

