

AKTIV-PROGRAMM IM ATLANTIC-HOTEL VOM 21. DEZEMBER 2009 BIS 20. MÄRZ 2010

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking- wetterentsprechende, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk oder Laufschuhe

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
13:00 Uhr	Nordic- Walking ab 7,- € Pro Person*	Nordic- Walking ab 7,- € Pro Person*	Nordic- Walking ab 7,- € Pro Person*	Nordic- Walking ab 7,- € Pro Person*	Nordic- Walking ab 7,- € Pro Person*
17:00 Uhr	Wassergymnastik kostenfrei		Wassergymnastik kostenfrei		Wassergymnastik kostenfrei

***Kursgebühr ab 3 Teilnehmer 7,- € pro Person / 2 Teilnehmer 9,- € pro Person/ 1 Teilnehmer 14,- €**

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Weitere Infos auf der Rückseite. Änderungen vorbehalten. Das Hotel übernimmt für Schäden keine Haftung

Liebe Gäste, umgangssprachlich werden unter dem Begriff „Wellness“ Wohlfühlangebote wie Massagen und Saunaanwendungen verstanden. Aber Wellness bedeutet bei weitem mehr. Neben der gesunden Ernährung, der Entspannung und dem bewussten Umgang mit Natur und Genussmitteln darf auch ein angemessenes Bewegungsprogramm nicht zu kurz kommen. Darum bieten Ihnen die Seetel-Hotels eine Auswahl an Kursen mit denen Sie Ihr Wohlfühlprogramm aktiv gestalten und gleichzeitig Anregungen für zu Hause mitnehmen können.

Unser Trainer Andreas Stübs

- ✓ staatlich geprüfter Sportassistent
- ✓ Nordic-Walking Basic Instructor
- ✓ Präventionstrainer (B-Lizenz)
- ✓ Chi-Gong/ Tai-Chi Lehrer

Personal- Training

Leistung steigern, abnehmen, Figur straffen oder Entspannen lernen. Einzeltraining mit dem Fachmann unter Berücksichtigung Ihrer Ziele, inklusive Beratungsgespräch. Termine ganzwöchig über die Rezeption.

Nordic- Walking

Als Ausdauersportart in Sachen Einfachheit, Vielseitigkeit und Gesundheit nahezu unschlagbar und an der frischen Meeresluft sehr zu empfehlen. Inklusive Stöcke.

Wassergymnastik

Für jedermann geeignet. Kommen Sie in Schwung mit abwechslungsreichen Übungen im Pool.

Weitere Infos

Die regulären Kurse aus dem Aktiv-Programm nehmen zwischen 40min und 50min Ihrer Zeit in Anspruch (Wassergymnastik 25min). Bitte melden Sie sich zu den Kursen rechtzeitig an. Auch ohne spezielle Sportkleidung können Sie an den Kursen teilnehmen. Tragen Sie möglichst bequeme Kleidung. Treffpunkt ist die Rezeption. Bitte fragen Sie nach anderen möglichen Kurszeiten, wenn Sie sich für einen Kurs besonders interessieren.