



## Romantik Seehotel Ahlbecker Hof

★★★★★

### AKTIV- PROGRAMM VOM 21. MÄRZ 2010 BIS 20. SEPTEMBER 2010

Bitte mitbringen: Drinnen bequeme Kleidung, warme Strümpfe; Draußen wetterentsprechende, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk oder Laufschuhe

Seetel Romantik Seehotel Ahlbecker Hof

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>FÜR DIE VORMITTAGSKURSE BITTE BIS 20:00 UHR AM VORABEND ANMELDEN. ANDERE KURSZEITEN GERN AUF ANFRAGE.</b>						
08:00 Uhr		Wassergymnastik kostenfrei	Wassergymnastik kostenfrei	Wassergymnastik kostenfrei	Wassergymnastik kostenfrei	Wassergymnastik kostenfrei
08:30 Uhr		Trainingsgeräte Einweisung, 15min	Trainingsgeräte Einweisung, 15min	Trainingsgeräte Einweisung, 15min	Trainingsgeräte Einweisung, 15min	Trainingsgeräte Einweisung, 15min
09:00 Uhr			Star-Training ab 7,- € pro Person*	Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*		Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*
10:30 Uhr		<u>RADTOUR NACH SWINEMÜNDE**</u> 12,- € pro Person, bis ca. 14:30 Uhr			<u>RADTOUR NACH SWINEMÜNDE**</u> 12,- € pro Person, bis ca. 14:30 Uhr	
<b>FÜR DIE NACHMITTAGSKURSE BITTE BIS 12:00 UHR ANMELDEN. ANDERE KURSZEITEN GERN AUF ANFRAGE.</b>						
14:30 Uhr	Tai-Chi/ Chi-Gong ab 7,- € pro Person*	Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*	Stretch und Relax ab 7,- € pro Person*	Tai-Chi/ Chi-Gong ab 7,- € pro Person*	Star-Training ab 7,- € pro Person*	Tai-Chi/ Chi-Gong ab 7,- € pro Person*
18:00 Uhr	Wassergymnastik kostenfrei					

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

\*\* Geführte Radtour unter ortskundiger Führung/ Start 10:30 Uhr vor dem Hotel/ inkl. Getränk an der Festungsanlage

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Weitere Infos auf der Rückseite.

Änderungen vorbehalten. Das Hotel übernimmt für Schäden keine Haftung.



## Romantik Seehotel Ahlbecker Hof

★★★★★

**Liebe Gäste**, umgangssprachlich werden unter dem Begriff „Wellness“ Wohlfühlangebote wie Massagen und Saunaanwendungen verstanden. Doch Wellness bedeutet bei weitem mehr. Neben der gesunden Ernährung, der Entspannung und dem bewussten Umgang mit Natur und Genussmitteln, ist auch ein angemessenes Bewegungsprogramm sehr sinnvoll. Darum finden Sie in den Seetel-Hotels immer eine geeignete Auswahl an Kursen mit denen Sie Ihr Wohlfühlprogramm aktiv gestalten, und dabei gleichzeitig auch Anregungen für zu Hause mitnehmen können.

### **Unser Trainer Andreas Stübs**

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

Mit viel Engagement gibt er sein umfangreiches Wissen in den verschiedenen Kursen an Sie weiter.

### **Personal- Training\*\***

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

### **Chi-Gong/ Tai-Chi**

Lernen Sie die traditionell, chinesische Form der Körperkultivierung. Übungen zur Regulierung innerer Energien. Chi-Gong entspannt und harmonisiert Körper und Geist.

### **Nordic- Walking\*\***

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

### **Rückentraining\*\***

Kräftige Beine entlasten den Rücken und die Schulung des Gleichgewichtes stabilisiert die Körperhaltung. Gleichzeitig beugen Sie damit Rückenschmerzen vor. Unbedingt testen!

*NEU und nur im Ahlbecker Hof*

### **Star-Training\*\***

Straffen, formen und erfahren wie die Stars trainieren mit Tricks vom Fachmann bei einer Star-Trainingseinheit.

### **Wassergymnastik\*\***

Kommen Sie in Schwung mit Herrn Stübs und den richtigen Übungen im Pool. Danach starten Sie viel fitter in den Tag.

### **Weitere Infos**

Nehmen Sie sich für die regulären Kurse 45min Zeit (Wassergymnastik 25min). Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Auch ohne spezielle Sportkleidung können Sie an den Kursen teilnehmen. Tragen Sie möglichst bequeme Kleidung. Treffpunkt ist die Rezeption im Ahlbecker Hof. Fragen Sie nach anderen Kurszeiten, wenn Sie sich für einen Kurs besonders interessieren.

### **Kontakt**

Seetel Romantik Seehotel Ahlbecker Hof  
Dünenstraße 47  
17424 Seebad Heringsdorf/ OT Ahlbeck  
Andreas Stübs  
Telefon: 038378 62-0

**\*\*Essen Sie vor diesen Kursen möglichst keine großen Mahlzeiten.**