

Orientalische Wellnessoase Shehrazade

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Orientalische Wellness Oase Shehrazade	FÜR DIE VORMITTAGSKURSE BITTE BIS 20:00 UHR AM VORABEND ANMELDEN. ANDERE KURSZEITEN GERN AUF ANFRAGE.							
	10:00 Uhr		Geführte RADTOUR NACH SWINEMÜNDE**	Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*	Tai-Chi /Chi-Gong ab 7,- € pro Person*	Geführte RADTOUR NACH SWINEMÜNDE**	Tai-Chi /Chi-Gong ab 7,- € pro Person*	
	11:00 Uhr		12,- € pro Person bis ca. 14:15 Uhr			12,- € pro Person bis ca. 14:15 Uhr	Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*	
	FÜR DIE NACHMITTAGSKURSE BITTE BIS 12:00 UHR ANMELDEN. ANDERE KURSZEITEN GERN AUF ANFRAGE.							
	15:30 Uhr	Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*	Tai-Chi /Chi-Gong ab 7,- € pro Person*	Rückentraining ab 7,- € pro Person*	Stretch & Relax ab 7,- € pro Person*	Bauch-Beine-Po ab 7,- € pro Person*	Rückentraining ab 7,- € pro Person*	Sonntagsknüller für Ihr Wohlbe- finden Jede Woche ein anderes Highlight aus unserem Well-
	16:30 Uhr	Trainingsgeräte Einweisung, ohne Anmeldung		Trainingsgeräte Einweisung, ohne Anmeldung		Trainingsgeräte Einweisung, ohne Anmeldung		
	17:00 Uhr	Wassergymnastik kostenfrei, ohne Anmeldung		Wassergymnastik kostenfrei, ohne Anmeldung	Wassergymnastik kostenfrei, ohne Anmeldung			
	20:30 Uhr	Romantisches Schwimmen bei Kerzenschein, jeden Mittwoch von 20:30 bis 21:30 Uhr.						

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

** Geführte Radtour unter ortskundiger Führung/ Start 10:15 Uhr vor Usedomer Brauhaus/ 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.

Orientalische Wellness Oase Shehrazade

Beauty, Massage & Fitness

Weitere Infos zum Programm

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

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.

Stretch & Relax

Sanft dehnen, entspannen und den Körper wahrnehmen. Die ideale Kombination für Körper, Geist und Seele in Balance, mit Elementen aus dem Yoga und weiteren Entspannungstechniken.

Nordic- Walking

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

Tai-Chi/ Chi-Gong

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

Rückentraining

Starke Muskulatur entlastet den Rücken und die Schulung des Gleichgewichtes stabilisiert die Körperhaltung. Gleichzeitig beugen Sie in diesem Kurs Rückenschmerzen vor. Unbedingt testen!

Wassergymnastik

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

Bauch- Beine- Po

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihren Problemzonen zu Leibe rücken wollen und der Figur den rechten Schliff geben möchten.

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 der Shehrazade. Fragen Sie nach anderen Kurszeiten, wenn Sie sich für einen Kurs besonders interessieren.

Romantik wie im Märchen

aus 1001 Nacht – immer mittwochs von 20:30 Uhr bis 21:30 Uhr „romantisches Schwimmen bei Kerzenschein“ mit besinnlicher musikalischer Untermahlung.

Kontakt

Orientalische Wellnessoase Shehrazade
Seestraße 41
17424 Seebad Heringsdorf
(direkt unter dem Usedomer Brauhaus)
Andreas Stübs
Telefon: 038378 61424

