



## Romantik Seehotel Ahlbecker Hof

★★★★★

### AKTIV- PROGRAMM IM WINTER VOM 21.DEZEMBER 2009 BIS 20.MÄRZ 2010

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

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

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
Seetel Romantik Seehotel Ahlbecker Hof	08:00 Uhr	Wassergymnastik kostenfrei	Wassergymnastik kostenfrei	Wassergymnastik kostenfrei	Wassergymnastik kostenfrei	Wassergymnastik kostenfrei	
	08:30 Uhr	<b>BUCHEN SIE UNSEREN TRAI- NER FÜR EIN- ZELTRAININGS. (Mo. – So.)</b>		Trainingsgeräte Einweisung	Trainingsgeräte Einweisung	Trainingsgeräte Einweisung	Trainingsgeräte Einweisung
	11:30 Uhr	Chi-Gong/Tai-Chi ab 7,- € pro Person*	Chi-Gong/Tai-Chi ab 7,- € pro Person*	Chi-Gong/Tai-Chi ab 7,- € pro Person*	Chi-Gong/Tai-Chi ab 7,- € pro Person*	Chi-Gong/Tai-Chi ab 7,- € pro Person*	
	14:30 Uhr	Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*		Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*		Nordic-Walking ab 7,- € pro Person*	
	15:30 Uhr	Rückentraining ab 7,- € pro Person*		Rückentraining ab 7,- € pro Person*		Rückentraining ab 7,- € pro Person*	
	18:00 Uhr	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.



## Romantik Seehotel Ahlbecker Hof

★★★★★

**Liebe Gäste,** umgangssprachlich werden unter dem Begriff „Wellness“ Wohlfühlangebote wie Massagen und Saunaanwendungen verstanden. Aber er 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 bietet Ihnen der Ahlbecker Hof eine Auswahl an Kursen mit denen Sie Ihr Wohlfühlprogramm aktiv gestalten können und gleichzeitig 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 und Spaß 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 (China)**

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!

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

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

### **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. Nordic-Walking Stöcke werden gestellt. Treffpunkt ist die Rezeption. Fragen Sie nach anderen möglichen 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.**