

~Fitness~



Aqua Fitness

Die in unserem Pool durchgeführten Übungen aktivieren den Stoffwechsel und straffen das Gewebe. Das verdrängte Wasser verleiht Ihrem Körper Auftrieb. Sie trainieren Ihre Muskeln ohne die Gelenke, Wirbelsäule oder Bänder zu belasten.

Yoga

Yoga bedeutet Einheit. Lernen Sie, Ihren Körper und Ihren Geist in Einklang zu bringen. Durch körperliche Übungen und Konzentration auf die Atmung lösen sich mentale Spannungen und Sie schöpfen neue Energie.

Pilates

Stärken Sie Ihr Körperzentrum gezielt. Mit speziellen Trainingskombinationen aus Dehn- und Kraftübungen bauen Sie Ihre Muskulatur intensiv auf. Die gesunde Körperhaltung und Beweglichkeit wird spürbar verbessert.

KURSPLAN

Gültig ab 25.03.2015

Für kurzfristige Änderungen beachten Sie bitte unseren Aushang im baltic SPA.

Aqua Fitness	Dienstag	14:00 / 16:30 / 18:00 / 19:30
Pilates	Dienstag	16:45
Yoga	Mittwoch	10:00

Wir beraten Sie gerne von Dienstag bis Sonntag von 9:00 Uhr – 22:00 Uhr.

baltic – Freizeit GmbH - Budentannenweg 2 - 18146 Markgrafenheide

wellness@baltic-freizeit.de

www.baltic-freizeit.de

☎ 0381 – 66 11 010