

FITNESS KURSE

Pilates

auch Pilates-Methode oder Contrology genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Beim Pilates geht es darum, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern, daher Contrology.

Joint Mobility

bezeichnet eine Bewegungsform, bei der gezielt ein oder mehrere Gelenke in einem größtmöglichen Bewegungsausmaß mobilisiert werden. Durch sanfte Muskelkraft wird ein höheres Bewegungsausmaß erreicht.

Aqua Fit

ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Yoga

Mit Asanas zur Ausgeglichenheit, durch Haltungs-, Dehnungs- und Atemübungen harmonisiert Yoga, Atmung, Blutdruck und Herzfrequenz. Sie werden geistig und körperlich flexibler, und Ihnen steht mehr Prana (Lebensenergie) zur Verfügung.

Traumreise

Lassen Sie sich von uns in einen Zustand tiefer Ruhe und Erholung versetzen. Hilft Muskelverspannungen zu lösen und bringt dem Zuhörer in entspannter Körperposition möglichst viele angenehme Sinneseindrücke.

Strech & Relax

Dehnen verbessert die Durchblutung der Muskulatur und trägt zur aktiven Entspannung bei.

Schnupperkurs

Finden Sie mit unserem Trainer in einem kurzen Vorstellungskurs heraus, was Sie am meisten begeistern würde! Einführung in unser Kursprogramm.

Bodystyling

ist ein Power-Workout in dem der gesamte Körper in allen Bereichen durch verschiedene Ganzkörperübungen aktiviert und trainiert wird. Ziel des Trainings ist es 1000 kcal pro Trainingseinheit zu verbrennen.

Nordic Walking

ist eine Ausdauersportart, bei dem durch den gezielten Einsatz zweier Stöcker das gesamte Herz-Kreislaufsystem aktiviert wird.

Klimawandern

ist ein informativer Strandspaziergang mit Wissenswertem zur Insel Rügen und seinem Klima. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit! Es geht mit den Füßen ins Wasser (natürlich nur wer möchte).

Weitere Informationen finden Sie unter www.vier-jahreszeiten.de/fitness

Öffnungszeiten

Fitnessraum von 09:00 bis 22.00 Uhr

V I E R
J A H R E S
Z E I T E N



B I N Z



Hotel Vier Jahreszeiten Binz
wellness@vier-jahreszeiten.de | 03 83 93/50-199
Zeppelinstraße 8 | 18609 Ostseebad Binz

FITNESS

Individuell und für alle Altersklassen

KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 Uhr						Nordic Walking (60 Min.)	
9:00 Uhr	Aqua Fit* (30 Min.)	Pilates* (45 Min.)	Aqua Fit* (30 Min.)	Nordic Walking (60 Min.)	Aqua Fit* (30 Min.)	Joint Mobility* (45 Min.)	Traumreise* (30 Min.)
11:00 Uhr		Klimawandern (60 Min.)			Klimawandern (60 Min.)		
11:30 Uhr	Schnupperkurs (30 Min.)						
14:00 Uhr	Joint Mobility* (45 Min.)						
16:30 Uhr			Yoga (90 Min.)		Schnupperkurs (30 Min.)		
17:00 Uhr					Pilates (45 Min.)		
18:00 Uhr	Body Styling (60 Min.)	Traumreise* (30 Min.)	Pilates* (45 Min.)	Stretch & Relax* (30 Min.)	Body Styling (60 Min.)	Aqua Fit* (30 Min.)	Stretch & Relax* (30 Min.)

Bitte beachten Sie, dass nur für einen der Kurse Aqua Fit, Klimawandern, Nordic Walking, Stretch & Relax und Traumreise der Gutschein gilt und im Reisepreis inkludiert ist. Unsere Fitness-Abteilung freut sich, wenn Sie sich für weitere Kurse anmelden

Die Kurse kosten 5,00 € pro Person. Joint Mobility, Pilates und Body Styling kosten 7,50 € pro Person. Für unsere Yoga-Einheit berechnen wir 12,50 € pro Person. Wenn weniger als 3 Personen teilnehmen, bieten wir die Möglichkeit an, für nur 25,00 € ein Personal Training zu nutzen.

Bitte beachten Sie, dass sich Änderungen und zusätzliche Tagesangebote im Kursplan ergeben können. Nähere Informationen erhalten Sie an der Wellness-Rezeption. Alle Kurse sind auf maximal 10 Teilnehmer begrenzt. Anmeldungen im Wellnessbereich unter der Nummer: 038393-50 199.

Wenn ein Kurs voll ist, werden die Kurse mit dem * gleich im Anschluss wiederholt.

Preisliste

Personal Training (1 Pers.)	~~~~~	50,00 €
Personal Training (2 Pers.)	~~~~~	60,00 €
Körperfettmessung	~~~~~	15,00 €
Ernährungsberatung	~~~~~	50,00 €
Ernährungsplan	~~~~~	50,00 €