

FITNESS-AKTIV-WOCHE

mit **Gabriele Routil**

Gabriele bietet diverse Übungseinheiten für alle Altersgruppen, um Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination zu trainieren – dies für ein positives Lebensgefühl!

12.05. – 19.05.2024

„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“ ...

So lautet das persönliche Motto von Gabriele Routil Die zertifizierte Bewegungstrainerin, Ernährungs- und Mikronährstoff-Beraterin lädt Sie ein, diese fantastische. Bewegungstraining kennenzulernen!

**Machen Sie mit und lassen Sie sich von
Gabrieles Begeisterung anstecken!**



Ausdauer- und Krafttraining mit Smovey-Ringen trainieren: Die in den Smovey-Ringen befindliche Kugeln werden durch die Bewegung der Arme in Schwingung gebracht. Das daraus resultierende Vibrieren direkt auf die Innenflächen der Hände wirkt auf die Reflexzonen, massiert diese und stimuliert diese!

Den relativ leichten Ring mit den 4 Kugeln kann man durch Schwungintensität stufenlos auf bis zu 5 kg beschleunigen. Geschwungen wird mit einer Frequenz, die dem menschlichen Ruhepuls relativ ident ist und damit dem körpereigenen Taktgefühl nahekommt.

Gabriele Routil ist bemüht Verspannungen, Verhärtungen oder gar Schmerzen bei Ihnen durch gezieltes Training zu lindern, ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, um damit auch Ihre physische Lebensqualität zu verbessern!

Trainiert wird ca. 50—60 min. an der frischen Luft! Damit tun Sie Ihrer Gesundheit viel Gutes!
„Smovey“ Training unterstützt die Verbesserung der Koordination, die Optimierung der Körperhaltung, hilft beim Lösen von Verspannungen, bei der Gewichtsreduktion & Fettverbrennung, unterstützt den Aufbau der Tiefenmuskulatur und hilft Osteoporose und Sturzanfälligkeit vorzubeugen!

Unser Angebot: 12.05. – 19.05.2024

- **7 Nächtigungen inkl. Genießer-Halbpension**
- **Unterbringung im Superior-Doppelzimmer mit Balkon**
- **Montag-Freitag: Täglich Smovey - Training von 08:30 bis 09:30 Uhr**

**ab Euro 1190.- pro Person
(exklusive Ortstaxe)
andere Zimmerkategorie auf Anfrage**