



BEWEGTE WOCHEN IM MIRAMAR...

SMOVEY, OB DRINNEN, DRAUSSEN, IM WASSER,
UNTERWEGS, IM URLAUB,
GANZ EGAL, MACHEN SIE MIT! GEMEINSAM MIT WELLNESS- UND
GESUNDHEITSTRAINER WOLFGANG CYROL LERNEN SIE
FREUDE AM BEWEGEN!

VOM 29.4. BIS 6.5.2012 UND 29.9. BIS 7.10.2012

Lernen Sie **schwungvolles BEWEGEN** mit **Smovey**, dem österreichischen Fitness- und Therapiegerät im Miramar. **Smovey** sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln, die schon durch einfaches Hin- und Her schwingen Vibrationen mit **Heil und Vitalkraft** erzeugen. Ärzte, Physiotherapeuten, Masseur, Trainer und Kinesiologen sind von den positiven Wirkungen begeistert. Die Muskulatur wird gestärkt, erhöhte Fettverbrennung gefördert, schon die Gelenke, für jede Altersgruppe geeignet, löst Nacken- Schulter- und Rückenverspannungen, Aktiviert das Lymphsystem und die Thymusdrüse (Gehirn des Immunsystems), strafft das Bindegewebe und vieles mehr.....

Bewegte Woche.....

Wochenpauschale vom 29.4. bis 6.5.2012 und 30.9. bis 7.10.2012

- * 8 Tage - 7 Übernachtungen inkl. Gourmet-Halbpension
- * Unterbringung im schönen Superior-Doppelzimmer mit Balkon und kleinem Meerblick
- * Trainingseinheiten 3 x täglich: morgens , nachmittags und abends
- * Begrüßungs-Cocktail und Einführung durch den SMOVEY Mastertrainer Wolfgang Cyrol
- * geführter Stadtrundgang durch Opatija

Pro Person ab Euro 720,-/Euro 840,- im September

Die Aktion 4 = 3 zw. 1. u. 6.5.2012 ist bereits eingerechnet.

Unterbringung im

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und herrlichem Meerblick:	Euro 780,- (910,- im September)
Großzügigen Deluxe-Doppelzimmer - Balkon und herrlichem Meerblick	Euro 840,- (980,- im September)
Exklusiven Waterfront-Superior-Doppelzimmer in der Villa Neptun	Euro 960,- (1.120,- im September)



Smovey ist ein natürliches Bewegungsprogramm – Ihr eigenes Fitnessstudio für unterwegs!

Täglich 3 Trainingseinheiten à 45 min. möglich!

- * schwungvolles Erwachen mit speziellen Atemübungen – Sie gehen entlang des Lungomare und erleben die Kraft des Meeres!
- * gezielte Übungen für den gesamten Stützapparat, Rücken-Nacken-Schultermuskulatur, sowie Beine und Gesäßmuskeln
- * abendliches Ausklingen des Tages mit SMOVEY

Dies ist vitalisierende Gymnastik für JUNG und ALT zur Stabilisierung des natürlichen Energieflusses und Gleichgewichtes. **PROBIEREN SIE ES**

AUS, es wird Ihnen SPASS machen! Jeder trainiert nach seinen Möglichkeiten und seiner körperlichen Verfassung. Smovey-Mastertrainer Wolfgang Cyrol steht jedem hilfreich zur Seite!

* * * * *



Besuchen Sie auch die Homepage von Wolfgang Cyrol www.dein-coach.at und erfahren Sie mehr über SMOVEY!

Smovey-Training wird im MIRAMAR mit unserem Fitnesstrainer Milan und unseren Therapeuten aus dem Wellnessbereich (im Bild oben bei deren Ausbildung mit Wolfgang Cyrol) die ganze Saison über angeboten – die genauen Termine und Trainingszeiten entnehmen Sie dem wöchentlichen Fitnessprogramm!

Information und Buchung für die **BEWEGTE WOCHEN** mit Wolfgang Cyrol im MIRAMAR:
Hotel Miramar **L** – Das Adria-Relax-Resort in Opatija/Abbazia, Ive Kaline 11, HR-51410 Opatija
 Tel. 00385 51 28 00 00, Fax 28 00 28, info@hotel-miramar.info, www.hotel-miramar.info