



PREMIER

Konrad Zuse Hotel

Wellness ♦ Beauty ♦ Fitness

Callanetics

- ist ein gymnastisches Übungsprogramm aus den USA, das die Amerikanerin Callan Pinckney sowohl für **Untrainierte** als auch für **Fitness-Profis** entwickelt hat.
Die sanfte Alternative zu Aerobic, die auf häufigen Wiederholungen von kleinen Bewegungen beruht, stärkt gezielt bestimmte Muskeln, ohne die Gelenke zu strapazieren.

- **Gruppenpreis** bis 8 Personen
30 min/ pro Tag
€ 80,00
- **Gruppenpreis** ab 9 Personen
30 min/ pro Tag
€ 90,00



Nordic Walking

- Nordic Walking ist, was Bewegungsart und Trainingseffekt betrifft, **der gesündeste Sport** überhaupt. Beim Nordic Walking werden fast **90 Prozent der Körpermuskulatur trainiert**.
- bringt Herz und Kreislauf in Schwung
♦ kräftigt die Rückenmuskulatur ♦ löst Verspannungen
- verbessert die Sauerstoffzufuhr
- **Gruppenpreis** bis 8 Personen
45 min/ pro Tag
€ 80,00
- **Gruppenpreis** ab 9 Personen
45 min/ pro Tag
€ 90,00

