



SPORTS AND HEALTH CLUB

MASSAGEN – NEUE KRAFT UND ENERGIE

SPORTMASSAGE RÜCKEN

Löst gezielt Rücken- / Schulter- und Nackenverspannungen 30 min. 29 €

SPORTMASSAGE GANZKÖRPER

Lockert die Muskulatur, löst Verspannungen und fördert den Stoffwechsel 50 min. 49 €

KOPF- UND GESICHTSMASSAGE

Entspannt den gesamten Kopf- und Nackenbereich und pflegt dabei die Haut 25 min. 28 €

AROMA-ENERGIE-MASSAGE

Wohltuende energetische Entspannungsmassage mit vitalisierenden oder harmonisierenden Aromaölen, die zur inneren Balance führen

- Ganzkörpermassage 50 min. 50 €
- Teilkörpermassage 30 min. 32 €

AYURVEDISCHE ÖLMASSAGE

Auf Wunsch mit heimischen Kräuterstempeln in heißem Öl, besonders wohltuend bei Rücken- und Gelenkbeschwerden

- Ganzkörpermassage 60 min. 59 €
- Teilkörpermassage 35 min. 40 €

HOT-STONE-MASSAGE

Lassen Sie sich durch die Energie der Steine verwöhnen – der Lymphfluss wird verstärkt, Muskelverspannungen gelöst – wirkt sehr gut bei Stress oder Schlafstörungen

- Ganzkörpermassage 75 min. 70 €
- Teilkörpermassage 45 min. 45 €

AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE

Mit wohltuendem Fußbad, stimuliert den Energiefluss und aktiviert den Stoffwechsel 30 min. 32 €

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Mit einem warmen wohltuendem Kräuterfußbad und Fußmassage; stärkt das Immunsystem und fördert die Leistungsfähigkeit

..... 45 min. 32 €

Mensch, tut das gut!



SPORTS AND HEALTH CLUB

UNSER KURSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07.00 Uhr	PUMP	RPM	PUMP		PUMP		
08.00 Uhr							
09.00 Uhr	PUMP	BALANCE	STEP	YOGA OPEN	JAM		CYCLING
10.00 Uhr	RÜCKEN YOGA OPEN		RÜCKEN		YOGA OPEN		PUMP
11.00 Uhr	BAUCH & RÜCKEN	BAUCH & RÜCKEN	BAUCH & RÜCKEN	BAUCH & RÜCKEN	YOGA OPEN BAUCH & RÜCKEN		BAUCH & RÜCKEN
12.00 Uhr		PUMP		BALANCE			
13.00 Uhr							
14.00 Uhr							
15.00 Uhr						COMBAT	
16.00 Uhr						PUMP	PUMP
17.00 Uhr	BALANCE		ATTACK	PUMP	PUMP	BALANCE	STEP
18.00 Uhr	PUMP CYCLING BAUCH & RÜCKEN YOGA BASIC	STEP RPM BAUCH & RÜCKEN YOGA OPEN	JAM CYCLING BAUCH & RÜCKEN	COMBAT RPM YOGA ADVANCED	STEP CYCLING	CYCLING PLUS BAUCH & RÜCKEN	CYCLING BAUCH & RÜCKEN
19.00 Uhr	ATTACK CYCLING	COMBAT CYCLING PLUS YOGA BEGINNER KURS	PUMP CYCLING YOGA DEEP & SLOW	BAUCH & RÜCKEN CYCLING PLUS YOGA MEDITATION	BALANCE CYCLING		
20.00 Uhr	JAM CYCLING	PUMP CYCLING					
21.00 Uhr							

KURSFARBEN = KURSORTE

- LES MILLS
- GYM
- CYCLING
- YOGA

Leben ist Bewegung!