



Verbessern Sie Ihre Fitness und steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit!

Die Termine:

13. April bis 20. April 2025

20. April bis 27. April 2025

20. Juli bis 27. Juli 2025

27. Juli bis 3. August 2025

17. August bis 24. August 2025



Von Montag bis Freitag erhalten Sie täglich ein individuelles Trainingsprogramm unter fachlicher Anleitung:

- **30 Minuten Frühsport** (Morgengymnastik, Joggen, Mobilisationstraining mit Kleingeräten)
- **2 Stunden Outdoortraining** (Nordic Walking, Joggen, Wandern)
- **1,5 Stunden Indoortraining** (Stabilisationstraining, Functional Training (mit Kleingeräten), Sensorisches Training/Koordinationstraining, Rückenfitness, allgemeine Kräftigung, Faszientraining, Stretching, Aquafitness, Entspannung (Qi Gong, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Atementspannung, Feldenkrais)
- Einweisung in die Fitnessgeräte
- Erläuterung der Trainingswissenschaftlichen Aspekte zum gesundheitsorientierten Ausdauertraining

Erleben Sie eine vielseitige Sport- und Fitnesswoche in der Sie sich ganz Ihrem Körper widmen können.

Unter professioneller Anleitung unserer Sportwissenschaftler werden Sie Ihre Ausdauer- und Leistungsfähigkeit durch ein optimales und abwechslungsreiches Training steigern.

Unsere „relexa Aktivwoche“ beinhaltet:

- Trainingsprogramm unter fachlicher Anleitung –
- 20 Stunden pro Woche (4 Stunden täglich)
- 7x Übernachtungen
- 7x relexa Vitalfrühstück vom Buffet
- 7x Genießer-Halbpension
- Täglich 1 Flasche Mineralwasser
- Bademantel und Saunatuch
- Nutzung der Wellness- und Saunaanlagen

Classic-Zimmer:

€ 1.159,00 im Einzelzimmer

€ 1.059,00 p. P. im Doppelzimmer

Basic-Zimmer:

€ 1.089,00 im Einzelzimmer

€ 1.019,00 p. P. im Doppelzimmer

Die ortsübliche Kurtaxe wird gesondert berechnet.

Gut zu wissen:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt –
mind. 5 Teilnehmer, max. 15 Teilnehmer

Sportliche Grundvoraussetzung sind 8km Nordic Walking in 2 Stunden und Kraft und Kondition im Allgemeinen.

Wir freuen uns auf Sie!

relexa hotel Bad Steben GmbH

Badstr. 26-28
95138 Bad Steben

Telefon 09288/72-0 Fax 09288/72-113

BadSteben@relexa-hotel.de
www.relexa-hotel-bad-steben.de