



PREMIER

Hotel Sonnenhof

LAM/BAYERISCHER WALD



Fitnesswochen mit Silvia Hartje
„Starte Durch“ Coaching & Personal Training

31. März - 6. April 2014

22. - 28. September 2014

Teilnahme für Hotelgäste gratis



Fitnesswochen

Die Kurse trainieren Kraft und Ausdauer und formen den Körper. Silvia Hartje, zertifizierten Fitness-Coach und Personal Trainerin, leitet die Kurse.

■ Montag

15.45 - 16.45 Uhr Starte-durch-Fitness-Schnupper-Training
17.30 Uhr Vorstellung der Fitness-Kurse beim Begrüßungscocktail an der Hotelbar

■ Dienstag

15.45 - 16.30 Uhr Bauch und Rückenfit
16.30 - 17.15 Uhr Body-Workout-Training
17.15 - 17.45 Uhr Dehnen und entspannen mit Pilateselementen

■ Mittwoch

15.45 - 16.30 Uhr Power Bauch
16.30 - 17.15 Uhr Kraft-Ausdauer-Training
17.15 - 17.45 Uhr Dehnen und Entspannen mit Yogaelementen

■ Donnerstag

15.45 - 16.30 Uhr Fit mit Terrabändern und Hanteln
16.30 - 17.15 Uhr Fitnessgymnastik
17.15 - 17.45 Uhr Stretching und Relaxing

■ Samstag

11.00 - 11.45 Uhr Bauch-Fit
11.45 - 12.30 Uhr Kraft-Ausdauer-Training
17.15 - 17.45 Uhr Dehnen und Entspannen mit Yogaelementen

■ Sonntag

10.00 - 10.45 Uhr Bauch- und Rücken-Fit
10.45 - 11.30 Uhr Bauch-Beine-Po-Training
11.30 - 12.00 Uhr Stretching und Relaxing

Die Kurse können sowohl von Frauen als auch von Männern besucht werden. Es sind alle Sportbegeisterten und alle Altersklassen willkommen. Das Trainingsniveau bestimmen Sie, d.h. alle Kurse können im Low- oder High-Impact mitgemacht werden.

Zudem bietet Silvia Hartje individuell buchbare Personal Training-Stunden an, in denen sie speziell auf Ihre Wünsche eingeht. Diese werden separat vergütet (75 E/Std.). Mehr unter www.starte-durch-coaching.de

Änderungen vorbehalten! Fotos: Fotolia, Silvia Hartje



BEST WESTERN PREMIER
Hotel Sonnenhof
Himmelreich 13 · 93462 Lam
Telefon 09943 37-0
Telefax 09943 8191
info@sonnenhof.bestwestern.de
www.sonnenhof-lam.de