



Westerhamer Fitness

Bringt Körper und Geist in Schwung



Sehr geehrte Gäste,

nutzen Sie unser kostenloses Fitness- und Erholungs-Angebot bei Ihrem Besuch in Westerham.

Unsere professionell ausgebildeten Trainerinnen freuen sich auf Ihre Teilnahme. Eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig.

Montag	18:15 – 19:00 Uhr	Power-Workout im Tischtennisraum
Dienstag	18:15 – 19:00 Uhr	Hatha-Yoga im Raum 301
Mittwoch	18:15 – 19:00 Uhr	Pilates im Raum 301
Donnerstag	18:15 – 19:00 Uhr	Nordic Walking (bei jedem Wetter) Treffpunkt: Rezeption IHK-Stirnlampen und Stöcke werden gestellt
Freitag	7:00 – 7:30 Uhr	Aqua Aerobic im hoteleigenen Schwimmbad

Das erwartet Sie bei unserem Fitness-Programm:



Power-Workout

ist ein effektives Training, das nahezu alle Muskelgruppen an Bauch, Rücken, Beinen, Po und Armen durch gezielte Übungen formt und strafft. Die Übungen sind abwechslungsreich und werden von mitreißender Musik unterstützt.



Hatha-Yoga

ist ein traditionelles Übungssystem für Körper und Geist. Sanfte Übungen dehnen und steigern die Vitalität des gesamten Körpers. Achtsamkeit und Entspannung führen zu innerer Ruhe.



Pilates

ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf der tiefen Bauch- und Rücken- sowie der Beckenbodenmuskulatur. Muskelaufbau und -straffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht. Kontrollierte Atmung während der Übungen vertieft die Konzentration auf den eigenen Körper.



Nordic-walking

ist ein schwungvolles, effektives Ganzkörpertraining in freier Natur. Der vom Stockeinsatz abgerundete Bewegungsablauf wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung aus. Bänder, Knochen und ganz besonders die Rücken- und Schultermuskulatur werden durch das Gehen gekräftigt und Verspannungen lösen sich.



Aqua Fitness

ist schonende Bewegung im Wasser, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und Gelenke sowie die Wirbelsäule entlastet. Durch gezielte Übungen wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und die Gelenke werden mobilisiert.

Jedes Training endet mit Stretching. Das entspannt die beanspruchten Muskelgruppen und rüstet für den restlichen Tag.