



Pakete für unsere Urlauber und Gäste

Mit den Aktiva Medici „Gesundheits- und Verwöhnangeboten“ haben wir für Sie tolle Urlaubsarrangements zu einem Pauschalpaket zusammengestellt:

Harmonietage

Harmonie durch ein ganzheitliches Balance-Programm mit aufeinander abgestimmten Wellness- und Vitalelementen. Tanken Sie Kraft für den Alltag und genießen Sie wunderbare Tage in orientalischem Ambiente.

- 2x Hamameintritt
- 1 Ganzkörper-Salzpeeling
- 1x Seifenschaummassage
- 1x Duftöleinreibung
- Tägliche Nutzung unseres Kursprogrammes (u. a. Yoga, Zumba, Hot Iron, Spinning)

Dauer: 3 Tage 159,00 €

Gesund & Aktiv

Um sich richtig und aktiv bewegen zu können, ist eine Funktionsanalyse Ihrer Wirbelsäule erforderlich. Mit speziell dafür entwickelten Geräten auf neuestem technologischem Stand messen unsere Experten die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule und die Kraft der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Eine grafische Darstellung visualisiert und differenziert das komplexe Gesamtergebnis. Auf einen Blick werden Stärken und Schwächen sichtbar gemacht – die Voraussetzung für eine individuelle Trainingsempfehlung.

- Computergesteuerte Analyse der Rumpfmuskulatur inkl. Auswertung, individuelle Trainingsempfehlung und –anleitung für zu Hause, Teilnahme an drei Aktiv- und/oder Entspannungskursen aus unserem vielseitigen Kursprogramm (u. a. Yoga, Pilates, Rückenfit, Deep Work)

..... **169,00 €**

Vital-Powertraining mit Gesundheitscheck

Für alle Sportbegeisterten und –interessierten haben Sie mit unserem Gesundheits-Check die Möglichkeit, Ihr Leistungspotenzial zu überprüfen. Erreichen Sie mehr körperliche Spannkraft, geistige Fitness und Ausgeglichenheit, die Ihnen neue Kraft für den Alltag schenkt.

- Herz-Kreislaufstest mit Laktatmessung
- Wirbelsäulendiagnostik und Muskelfunktionstest
- Auswertung mit individueller Trainingsgestaltung und –planung
- Herz-Kreislauftraining inkl. Krafttraining
- Sportmassage
- Tägliche Nutzung unseres vielseitigen Kursprogramms (u. a. Yoga, Pilates, Brainworkout, Body Art, Zumba)

Dauer: 5 Tage 289,00 €

(Stand: März 2014 – Änderungen vorbehalten)