

Fitnessangebot

Täglich wechselndes Sportprogramm:

Aqua Fit - Wassergymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und der Ausdauer

Aqua Smovey - Wassertrainings für alle Altersgruppen - entlastend für Wirbelsäule, Gelenke und Bänder

Smovey® Fitness - Kräftigungsübungen mit den Smovey Ringen im Außen- oder Innenbereich

Phantasiereise - meditative Reise in Erzählform

Yoga - Übungen aus Hatha oder Kundalini

Starke Mitte - Stärkung für Bauch - als auch Rückenmuskulatur bei minimalem Zeitaufwand

Zirkeltraining - div. Übungen für Bauch/Beine/Po in mehreren Runden - Mindestteilnehmer 2 Personen

Die Trainingszeiten entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen im Iberotel Spa.

Die Teilnahme an den Kursen ist für Hotelgäste kostenfrei.