



HOTEL
KVARNER PALACE
DAS GRAND HOTEL DER KVARNER RIVIERA

Aktive & Fit



Aktiv & Fit mit Gabriele Routil vom 6.10. bis 13.10.2024

„Nimm Deine Gesundheit durch körperliche Fitness selbst in die Hand“ ...

das ist das persönliche Motto von **Gabriele Routil**
(zertifizierte Bewegungstrainerin, Ernährungs- und Mikronährstoffberaterin).
Entdecken Sie dieses Bewegungstraining und lassen Sie sich von Gabriele Rutils Begeisterung anstecken!

Ausdauer- und Krafttraining mit Smovey-Ringen, welche durch das einzigartige Bewegungsmuster aus dem Schwingen der freibeweglichen Kugelmasse und dem daraus resultierenden Vibrieren direkt auf die Hand-Innenflächen und damit auf die Reflexzonen wirkt, diese massiert und stimuliert. Den relativ leichten Ring mit den 4 Kugeln kann man durch Schwungintensität stufenlos auf bis zu 5 kg beschleunigen. Geschwungen wird mit einer Frequenz, die dem menschlichen Ruhepuls relativ ident ist und damit dem körpereigenen Taktgefühl nahekommt.

Gabriele Routil wird bemüht sein, Verspannungen, Verhärtungen oder auch Schmerzen durch gezieltes Training mit Ihnen zu lindern, ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, um damit ihre physische Lebensqualität zu verbessern.

Trainiert wird ca. 50—60 min. an der frischen Luft, tun Sie damit Ihrer Gesundheit etwas Gutes. „Smovey“ Training unterstützt die Verbesserung der Koordination, die Optimierung der Körperhaltung, hilft beim Lösen von Verspannungen, hilft bei der Gewichtsreduktion & Fettverbrennung, unterstützt den Aufbau der Tiefenmuskulatur und hilft bei der Prophylaxe gegen Osteoporose und Sturzanfälligkeit.

AKTIV & FIT – WOCHE

vom 6.10. bis 13.10.2024

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
(Nutzen Sie die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6)
- Unterbringung im Standard-Doppelzimmer mit Balkon
- Täglich Smovey - Training von Montag bis Freitag

Pro Person ab € 840,-

Unterbringung

Im Doppelzimmer zur Meerseite: € 960,-

Im Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: € 1.080,-

Im Superior-Doppelzimmer zur Meerseite: € 1.080,-

Im Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.200,-

Die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6 ist in den angeführten Preisen bereits inkludiert.
Ortstaxe exklusive (Euro 2,- pro Person/Tag.)

