



LAUFSCHULE MASSAGE RÜCKENSCHULE

## **SPORT & BEWEGUNG**

Personal Training	60 min	99,00 €
	4x 60min	369,00 €
Share your Trainer 2 Personen	60 min	79,00 €/ Pers.
	4x 60min	299 €/ Pers.
Share your Trainer 3 Personen	60 min	69,00 €/ Pers.
	4x 60min	259,00 €/ Pers.

Personal Training & „Share your Trainer“ Kurse für 2-3 Personen sind in den Bereichen Lauf (Einsteiger/Fortgeschrittene), Rückenschule, Bauch/Beine/Po, Kräftigungs- & Stabilisationstraining, Gymnastik, Beckenboden- & Fettverbrennungstraining möglich

## **MASSAGE & REGENERATION**

Klassische Massage	50 min	89,00 €
	4x 50 min	329,00 €
Sportmassage	50 min	99,00 €
	4x 50 min	369,00 €
Dornmethode & Breussmassage	60 min	109,00 €
	4x60 min	409,00 €
Hot Stone Massage	60 min	109,00 €
	4x 60 min	409,00 €
Wärmeanwendung (Infrarotsauna) & Klassische Massage	90 min	109,00 €



## VERWÖHNPAKETE

<b>„Wanderslust“</b> - Kräutertee - Wärmeanwendung (Infratokabine) - Ganzkörpermassage - Fußmassage	Ca. 100 min	119, 00 €
<b>„After Work“</b> - Kräutertee - wohltuende Hand- Armmassage - Gesichts- & Kopfmassage - sanfte Rücken- & Nackenmassage - Feierabend Fußmassage	Ca. 60 min	99,00 €
<b>„Fitness Double TRAINING &amp; MASSAGE“</b> - Getränk (Esspresso, Tee, Wasser) - 60 min Personal Training (Bauch/Beine/Po und Stretching) - 50 min Entspannungsmassage	Ca. 120 min	179,00 €

## ENTSPANNUNG

PMR Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen	6x 45 min	Einzeltraining 399,00 € Gruppe (max. 4 Pers.) 299,00 €/ Pers.
Entspannungstraining für Kinder	6x 45 min	Einzeltraining 359,00 € Gruppe (max. 4 Pers.) 259 €/ Pers.