

Fit & Vital im Akzent Waldhotel Göhren

Aquafitness	Dienstag, Donnerstag und Samstag im Hoteleigenen Schwimmbad	8.00 – 8.30 Uhr	kostenlos
Nordic Walking	Termine nach Absprache (Anmeldung 1 Abend vorher) mit Trainer, im Wald oder am Strand		kostenlos
Wirbelsäulengymnastik	ab 3 Personen, im Fitnessraum	30 min	5,00 Euro pro Person
Entspannungsübungen	ab 3 Personen, im Fitnessraum	30 min	5,00 Euro pro Person
„Fit for Fun“	ab 3 Personen, im Fitnessraum oder im Rosenpark	45 min	5,00 Euro pro Person
„Senioren-Spielplatz“	Fitnessgeräte im Rosenpark	Eigenregie	kostenlos



Darüber hinaus bietet die Umgebung von Göhren sowie die Halbinsel Mönchgut viele Möglichkeiten für sportliche Betätigung. Wir beraten Sie gerne.



KNEIPP als Wellness – gar kein alter Hut!

Kleine Pakete zum Kennenlernen:

♥ Tiefenwärme mit dem Heusack und eine kleine Entspannungsmassage	45 min	39,00 Euro
♥ Bürstenmassage, ein Entspannungsbad (Duft frei wählbar) und Frischekick (kalter Abguss)	50 min	49,00 Euro
♥ Kneippgang am Meer		kostenlos

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Jeder Mensch ist auch biochemisch gesehen ein Individuum, mit einem individuellen Bedarf an Nährstoffen (Dr. Roger Williams). Ebenso individuell sind die Anforderungen. Denn auf dem Gebiet der Ernährungsberatung gibt es viele allgemeine Informationen, die jedoch nicht für jeden Menschen zutreffen. Wichtig ist ein Individuelles Konzept, genau auf Ihre Person zugeschnitten. In verschiedenen Beratungen ist dies bei uns möglich:

Einzelberatungen:	45 Minuten	39,00 Euro
Partnerberatungen:	60 Minuten	49,00 Euro

Beratungsinhalte sind gesunde und ausgewogene Ernährung und eine detaillierte Besprechung Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Wo sie in kleinen Schritten Ihrem Ziel näher kommen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Eine Ernährung, die für Sie passend ist und Ihnen schmeckt.

Ernährungstherapeutische Beratungen, bei ernährungsbedingten Erkrankungen wie zum Beispiel: Diabetes Mellitus, erhöhte Blutfettwerte, Gicht und Laktoseintolleranz sind nach Absprache möglich. Ein kurzer Bericht Ihres Hausarztes, rundet die Vorbereitung auf die Beratungseinheit ab.

