







# IN-BALANCE Kurse und PRÄVENTAS Angebot

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich Ihr Programm individuell zusammenzustellen. Wählen Sie flexibel zwei Kurse von IN-BALANCE und wahlweise eines der folgenden Module bei PRÄVENTAS Gesundheitssport für nur **79,90 Euro** monatlich mit Diese Kombi-Mitgliedschaft hat eine Laufzeit von 6 Monaten und verlängert sich jeweils um weitere 6 Monate, wenn nicht bis einen Monat vor Ablauf eine Kündigung erfolgt. Ansonsten gelten die Bestimmungen von Präventas Gesundheitssport sowie IN-BALANCE.

-  **HerzKreislauf-Training**  
Individuelles, herzfrequenzgesteuertes Herz-Kreislauftraining an sechs unterschiedlichen computergestützten Gerätevarianten.
-  **Vibrationstraining**  
Power Plate ist das weltweit erfolgreichste Vibrationstrainings-System. Für Einsteiger ist zunächst der Besuch eines Einführungskurses erforderlich: 8 Einheiten Personal Training à 30 Min., für einmalig 69,90 Euro.
-  **Wellnessbereich**  
Entspannen Sie im neuen Wellnessbereich mit Finnischer Sauna, Tepidarium mit LED-Farblicht, Whirlpool (kostenpflichtig) und Sonnenterrasse. Wenn es noch mehr Entspannung sein soll, können Sie direkt die Massage dazu buchen. Informationen erhalten Sie am Empfang.
-  **Wirbelsäulengymnastik**  
Motivierendes Gruppentraining zur Stärkung Ihrer Rumpfmuskulatur, zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und für nachhaltige Rückengesundheit. Informieren Sie sich auch über die Möglichkeit von Präventionskursen bei PRÄVENTAS!
-  **effective circuit**  
Motivierendes Kraft-Ausdauertraining mit Chipkartensteuerung. Für Einsteiger ist zunächst der Besuch eines Einführungskurses erforderlich: 4 Einheiten à 60 Min. in Gruppen von 2 bis 4 Personen für einmalig 19,90 Euro zzgl. 10,00 Euro Chipkartenpfand.
-  **Sonnenengel**  
Genießen Sie das beste, sicherste und komfortabelste Solarium was es momentan gibt. Vertrauen Sie der Sensorsteuerung mit individueller Dosierung der Bräunungsintensität und profitieren Sie von den vielfältigen Vorteilen angemessen dosierter Besonnung.