

# Einführung: Trainingsmodule für SPA-Member



SEEHOTEL WALDSTÄTTERHOF BRUNNEN  
WALDSTÄTTERHOF

## *Ausdauer Allgemein*

### 1. Geräte Einführung 50 Min.

- **allgemeine Information**
- Einstellungen
- Nutzungsmöglichkeiten
- Vorsichtsmassnahmen
- ohne Trainingsplan

## *Workout „Haltung“*

### 2. Aufrechte Haltung 75 Min. / CHF 50.-

- Körperaufrichtung
- **Körperhaltung**
- Stretching
- Entspannung
- ohne Trainingsplan

## *Workout \*Warm up“*

### 3. Abnehmen mit Warm up 75 Min. / CHF 50.-

- **Warm up**
- cool down
- Stretching
- Entspannung
- ohne Trainingsplan

## *Workout „Rudergät“*

### 4. Ausdauer-& Rückentraining 75 Min. / CHF 50.-

- Warm up
- **Rudergät & co.**
- cool down
- Stretching
- ohne Trainingsplan

## *Workout „Grosstrainer“*

### 5. Bauch-Beine-Po 75 Min. / CHF 50.-

- Warm up
- **Grosstrainer**
- cool down
- Stretching
- ohne Trainingsplan

## *Workout „Ausdauer“*

### 6. Laufband + Ergometer 75 Min. / CHF 50.-

- Warm up
- **Laufband + Ergometer**
- cool down
- Stretching
- ohne Trainingsplan

## *Workout „Kinesis“*

### 7. Kraft & Beweglichkeit 75 Min. / CHF 50.-

- Warm up
- **Kinesis-Training**
- cool down
- Stretching
- ohne Trainingsplan

## *Workout „Oberkörper“*

### 8. Kraftausdauer 75 Min. / CHF 50.-

- Warm up
- **Hantel + Top Excite („Fahrrad für die Arme“)**
- cool down
- Stretching
- ohne Trainingsplan