

*Morgengymnastik & Smovey mit Gabriele Routil
für ein positives Lebensgefühl
vom 29. September bis 6. Oktober 2024*



Gabriele Routil bietet diverse Übungseinheiten für alle Altersgruppen mit unterschiedlicher körperlicher sportlicher Kondition in 2 zeitlich aufeinanderfolgenden Teilen (insgesamt 50-60 Minuten) an.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum II oberhalb des Hallenbades und anschl. Smovey-Walk entlang der Lungomare

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

So lautet das persönliche Motto von Gabriele Routil. Die zertifizierte Ernährungs- und Mikronährstoffberaterin sowie Bewegungstrainerin lädt Sie ein, dieses freudvolle Fitness- und Bewegungs-programm kennenzulernen!


Smovey
health in your hands


Machen Sie mit und lassen Sie sich von Gabrieles Begeisterung anstecken!



Der Fokus des ersten Teils mit Gymnastik liegt auf der Mobilisierung der diversen Gelenke sowie der Kräftigung von Muskeln und Sehnen. Das Programm kann täglich etwas anders ausfallen und beinhaltet selbstverständlich auch Kraft-, Ausdauer-, Balance- und Koordinationsübungen.

Nach dem Gymnastikteil geht es weiter mit einem Smovey-Walk an der frischen Luft. Wir schließen unsere Übungen mit einem kurzen Entspannungsteil ab! Trainiert wird je nach Intensität ca. 50-60 Minuten lang.

Smovey Training unterstützt speziell die Verbesserung der Koordination und optimiert die Körperhaltung. Es hilft Verspannungen zu lösen, regt die Fettverbrennung an und unterstützt so die Gewichtsreduktion. Weiters wird die Tiefenmuskulatur aufgebaut wodurch Osteoporose und Sturzanfälligkeit, vorgebeugt werden kann!

Gabrieles Anliegen ist es, den Teilnehmenden mit regelmäßiger körperlicher Betätigung ein „neues“ Lebensgefühl näher zu bringen, damit Aktivität und Gesundheit so lange als möglich erhalten werden können - ganz nach ihrer eigenen Lebenseinstellung!



Somit: Tun Sie sich selber etwas Gutes!

Smovey – Woche vom 29.09. – 06.10.2024

- * 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
- * Unterbringung im **Superior-Doppelzimmer mit Balkon**
- * Täglich Smovey - Training von Montag bis Freitag von 8:00 bis 9:00
 - * Begrüßungs-Cocktail
- * ein geführter Stadtrundgang durch Opatija

Pro Person ab Euro 1.020,00

Unterbringung

- Im Premium-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick: Euro 1.230,00
- in der Superior-Plus-Kategorie: Euro 1.290,00
- in der Deluxe-Kategorie: Euro 1.350,00
- in der Waterfront-Kategorie: Euro 1.440,00



**Die Aktion 7 Nächte zum Preis von 6 ist in den angeführten Preisen bereits inkludiert.
Ortstaxe exklusive**