Fit durch den Frühling

Ihre Anmeldung zu den Gesundheitskursen

Start der 2. Staffel 2024 im April!

Sehr geehrte Damen und Herren,

ab dem **22. April** startet die **2. Staffel 2024 unserer Gesundheitskurse**.
Das Team des Viva mare bietet Ihnen eine Vielzahl an Wasser- und Landkursen, welche von lizenzierten Kursleitern durchgeführt und von den Krankenkassen nach §20 SGB V bezuschusst werden können. **Wählen Sie jetzt Ihren Wunschkurs ...**

aus folgenden Wassergymnastikkursen:

Mo, 22.04.24	Di, 23.04.24	Mi, 24.04.24	Do, 25.04.24	Fr, 26.04.24
09.00 Uhr*	09.00 Uhr*	09.00 Uhr*	09.00 Uhr*	09.00 Uhr*
10.00 Uhr	10.00 Uhr	10.00 Uhr	10.00 Uhr	10.00 Uhr
	11.00 Uhr		11.00 Uhr	
	17.30 Uhr	17.00 Uhr		
18.00 Uhr	18.30 Uhr	18.00 Uhr	18.30 Uhr	
19.00 Uhr	19.30 Uhr	19.00 Uhr	19.30 Uhr	

aus folgenden Landkursen:

Mo, 22.04.24	Di, 23.04.24	Mi, 24.04.24	Do, 25.04.24	Fr, 26.04.24
	10.30 Uhr Pilates		09.00 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik	09.30 Uhr Pilates
16.30 Uhr Fitness Premium	12.00 Uhr Fitness Premium		16.30 Uhr Fitness Premium	
	19.30 Uhr Fitness Premium	19.00 Uhr Fitness Premium	18.00 Uhr Faszientraining	
20.00 Uhr Fitness Premium		20.00 Uhr Pilates	19.00 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik	

Informationen zur Anmeldung:

1. Wählen Sie Ihren Wunschtermin aus und melden Sie sich verbindlich im Viva mare an!
2. Zum ersten Kurstermin treffen wir uns eine halbe Stunde zuvor im Eingangsbereich des Maya mare.
3. Die Kursgebühr von 150 € zzgl. 20 € Schlüsselpfand sind beim ersten Treffen zu entrichten.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!
Ihr Viva mare Team

(0345) 7742-120

Montag-Freitag: 7.00-22.00 Uhr, Wochenende: 10.00-20.00 Uhr

Viva mare
Der Premium-Club für Fitness & Gesundheit

Am Wasserwerk 1 • Halle (Saale) • fitness@mayamare.de

Wichtige Informationen

für Ihren Gesundheitskurse

Wasserkurse

Bei angenehmen Wassertemperaturen wird, mit Einsatz von Musik und Geräten, das Herz-Kreislauf-System trainiert und besonders gelenkschonend auch der gesamte Bewegungsapparat. Die Aufenthaltsdauer für die Wasserkurse beträgt 2 h (von Check-in bis Check-out)*. Gerne können Sie Ihren Aufenthalt gegen einen Aufschlag von 2 € um 2 Stunden auf 4 Stunden verlängern.

Landkurse

In diesen Kursen wird entweder in Richtung Kräftigung und Mobilisation gearbeitet oder es werden Entspannungstechniken mit sportlicher Bewegung kombiniert. Zusätzlich stehen Ihnen nach jeder Einheit zwei weitere Stunden Aufenthalt (von Check-in bis Check-out 3 Stunden) inklusive unserem EGYM–Trainingszirkel, sowie Badespaß im Maya mare Badeparadies zur Verfügung.* Gerne können Sie Ihren Aufenthalt gegen einen Aufschlag von 2 € um 1 Stunde auf 4 Stunden verlängern.

Allgemeine Hinweise:

- ✓ Das Abduschen vor und nach dem Wasserkurs ist aus hygienischer Sicht Pflicht.
- ✓ Bitte bringen Sie für Ihren Landkurs ein großes Handtuch zum Unterlegen mit.
- ✓ Mit unserer Teilnahmebestätigung ist eine Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.

*Die anschließende Nutzung des Bades gilt erst ab 10 Uhr. Nach Ende des 9 Uhr Kurses muss das Wasser kurzzeitig verlassen werden.

Maya mare

Das mexikanische Bade- und Saunaparadies in Halle (Saale)