

exklusiv!

Sball[®] Wellnessstraining für «Sie» und «Ihn» in Casamicciola/Ischia

**Profitieren Sie vom
Marti Exklusiv Angebot
in Ihren Ferien - genießen
Sie das neu entdeckte
Wohlbefinden**

- Beschwingt durch den Alltag atmen
- Gesunder Umgang mit Stress-situationen
- Wohlgefühl vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen

Sie erhalten praktischen Unter-richt in folgenden Bereichen:

- 3-d Ganzkörperkoordination
- Anatomisch korrektes Gehen
- Bewegte 2-Minuten-Pausen

Das Trainingsprogramm gibt Ihnen Anregungen, wie Sie unter-wegs, zu Hause oder am Arbeits-platz mit kurzen Bewegungspau-sen Ihre Fitness und Ihr Wohlbe-finden verbessern und erhalten.

Kursangebote:

Mo. u. Mi. oder Di. u. Do.
06.30-07.15, Frühstückspause,
08.15-11.15

Hotel Elma Park Terme

■■■■ Off. Kat. ****

Modernes Kur- und Beauty/-Wellnesshotel. Restaurant mit Terrasse, Bar, Piano-Bar, Lift. Mineralwasserschwimmbad (ungeheizt) auf der Terrasse mit Liegestühlen und Sonnenschirmen (Gratisbenützung für Gäste). Türkisches Bad und ein Sand-Tennisplatz.

Lage: Erhöhte Lage, im Zen-trum, ca. 300 m vom Hafen entfernt.

Zimmer: 73 grosse, renovier-te Zimmer mit Bad oder Du-sche, WC, Sat.-TV, Minibar, Kli-maanlage und Balkon mit Meersicht.

Kuranlage: Schöne Kuran-lage mit Thermal-Hallenbad

Kurskosten:

inkl. Sball[®] therapy Ball-Set
pro Person Fr. 295.-

Von Ihrer Krankenkassen Zusatz-versicherung erhalten Sie einen Kosten-Anteil rückerstattet.



Kursinhalte:

Rückenschonendes Gehen am Strand: Locker und gelenke-schonend gehen.

Becken- und Hüftkoordination: Vorzeitiger Hüft-Arthrose entge-genwirken. Mit aktiver Beckenbo-

(ca. 36°C). Neue Wellness/-Beauty-Abteilung.

Preise pro Person im Dop-pelzimmer inkl. Halbpension:
Car: ab Fr. 1'175.-
Flug: ab Fr. 1'550.-
Kurskosten: Fr. 295.-

Reisedaten:

25./26. April - 3./4. Mai 2003
12./13. - 20./21. Sept. 2003

Anreise:

Carfahrt
Hinreise: Freitag/Samstag
Rückreise: Samstag/Sonntag
Flug mit SWISS: Samstag

Weitere Informationen finden Sie im Katalog «Wellness & Kuren» (S. 17, 25, 26 und 28) oder unter Telefon 032 / 391 01 11.

den-Muskulatur wird die Becken-haltung in der Dynamik mit der Hüftbewegung koordiniert.
Fussgymnastik: Halux Valgus, Knick-, Senk-, oder Spreizfüssen etc. vorbeugen oder entgegenwir-ken. Den Abroll-/Federeffekt ler-nen.

Kopf- und Nackenentspannung: Kopf- und Halswirbelgelenke ko-ordinieren. Verspannungen entge-genwirken. Verkürzte Muskeln lö-sen und dehnen. Erschlafte Mus-keln reaktivieren.

Sball[®] Methode:

Wellenbewegungen mit den Sball[®] therapy Bällen trainieren mit Tiefenwirkung. Die einzigarti-gen 3-dimensionalen Bewegungs-abläufe fordern neue Nervenim-pulse und optimieren die Motorik. Gezielte Well-, Spiral- und 8er-Be-wegungen bearbeiten Gelenke, Bänder und Muskeln umfassend. Gelenksnahe Bänder und Muskeln lernen anatomisch korrekt ausba-lancieren. Einzigartiges Zusam-menwirken von Bewegungswahr-nehmung, Mobilisation/Stabilisa-tion sowie Kräftigung der Musku-latur.

Wirkung:

Erzeugt Kraft aus der Mitte. Phy-sisches und psychisches Wohlbe-finden durch koordinierte Bewe-gungen. Vermindert Verletzungs-ri-siken und vorzeitige Abnützun-gen.

Kursleitung:

Susanne Oetterli, dipl. Gymna-stik Pädagogin BGB, SBTG, dipl. Spiraldynamik-Lehrerin, Begründerin der Methode Sball[®] 3-dimensional movements.

Mehr Informationen erhalten Sie auf: www.sball.com

Rücken- und Thoraxtraining: Haltungsverbesserung. Schmerzen lindern. Die Atmung intensivieren. Wirbelgelenke mobilisieren und moderat Muskelkraft aufbauen.
Schultern, Arme und Hände lockern: Schultergelenke ins Lot bringen. Überhöhten Muskeltonus lösen. Arm- und Handbewe-gungen koordinieren. Fingergelen-ke mobilisieren.

Schwimmbad Hotel Elma Park

