



---

LEFAY SPA  
WELT

FITNESS

---

03.

## FITNESS

Das rund um die Uhr geöffnete Fitnesscenter bietet einen großen lichtdurchfluteten Fitnessraum mit Blick auf den Gardasee, der mit den neuesten Geräten von Technogym® ausgestattet ist. Hier werden Gruppenfitnesskurse und muskelaufbauende Aktivitäten wie Qi Gong, Stretching und Body Tonic angeboten. Die Personal Trainer von Lefay SPA stehen Ihnen auch für spezifische individuelle Trainingsprogramme zur Verfügung.

### BEWEGUNGSAKTIVITÄTEN

- Gymnastik zum Wachwerden
- The Zuu Training
- Kettlebell
- Übungen für Beine, Bauch und Po
- Flexi Bar
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Bender Ball
- Power Pump
- Circuit Training für den Muskelaufbau
- Sky-Fitness-Parcours *La Forma e il Colore*
- Lauf-Parcours: *Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina* 2 km
- TRX
- Rebounding
- Sky Fitness Circuit
- Barre Workout

GRUPPENKURSE KOSTENLOS  
PRIVATE TRAINING-STUNDEN

**MO / DO**  
**€ 90,00\*\***  
(40 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 99,00\*\***  
(40 Min.)

GEFÜHRTER SPAZIERGANG IM ENERGETISCH-THERAPEUTISCHEN GARTEN

*Il Simbolo della Vita*

PRIVATE FÜHRUNG

**MO / DO**  
**€ 160,00\*\***  
(90 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 176,00\*\***  
(90 Min.)

FÜR ZWEI PERSONEN

**MO / DO**  
**€ 190,00\*\***

**FR / SO\***  
**€ 209,00\*\***

### PERSONAL TRAINER

PRIVATE SITZUNG

**MO / DO**  
**€ 90,00\*\***  
(40 Min. )

**FR / SO\***  
**€ 99,00\*\***  
(40 Min. )

**MO / DO**  
**€ 100,00\*\***  
(50 Min. )

**FR / SO\***  
**€ 110,00\*\***  
(50 Min. )

### WASSERAKTIVITÄTEN

- Acqua Gym
- Water Lefay

GRUPPENKURSE KOSTENLOS  
PRIVATE TRAINING-STUNDEN

**MO / DO**  
**€ 90,00\*\***  
(40 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 99,00\*\***  
(40 Min.)

### HALTUNGS AUSGLEICH

- Pilates
- Stretching
- Rückengymnastik

GRUPPENKURSE KOSTENLOS  
PRIVATE TRAINING-STUNDEN

**MO / DO**  
**€ 100,00\*\***  
(50 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 110,00\*\***  
(50 Min.)

## GANZHEITLICHE DISZIPLINEN UND ATMUNG

---

- Stretching der Meridiane
- Qi Gong
- Yoga
- Meditation
- Atemübungen zur Stressbewältigung
- Qi Gong der fünf Tierformen
- Qi Gong der sechs heilenden Laute
- Fünf Tibeter

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN

**MO / DO**

**€ 90,00\*\***

(40 Min.)

**FR / SO\***

**€ 99,00\*\***

(40 Min.)

## FITNESS FÜR DAS GESICHT

---

FIT & FACE

Gesichtsgymnastik, um die Gesichtsmuskulatur zu trainieren und für ein lebendigeres und jüngeres Aussehen zu sorgen.

**MO / DO**

**€ 90,00\*\***

(60 Min.)

**FR / SO\***

**€ 99,00\*\***

(60 Min.)

## SELF FACEGYM

---

Gesichtsgymnastik, die darauf abzielt, die mimischen Muskeln wieder mit der inneren Energie und dem Geist zu verbinden, indem an bestimmten Punkten des Gesichts Akupressur durchgeführt wird. Sie hilft, das Auftreten von Mimikfalten zu verhindern, die durch muskuläre Überlastungen verursacht werden. Gleichzeitig wird die Lebensenergie regeneriert, so dass ein Gefühl des Wohlbefindens entsteht, das neues Licht auf die Haut bringt.

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN

**MO / DO**

**€ 90,00\*\***

(40 Min.)

**FR / SO\***

**€ 99,00\*\***

(40 Min.)