



---

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 2 km: *Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina*
- Rebounding
- Barre Workout

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN

**MO / DO**  
**€ 95,00\*\***  
 (40 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 105,00\*\***  
 (40 Min.)

GEFÜHRTER SPAZIERGANG IM ENERGETISCH-THERAPEUTISCHEN GARTEN

*Il Simbolo della Vita*

PRIVATE FÜHRUNG

**MO / DO**  
**€ 180,00**  
 (90 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 196,00**  
 (90 Min.)

FÜR ZWEI PERSONEN

**MO / DO**  
**€ 195,00**

**FR / SO\***  
**€ 225,00**

### PERSONAL TRAINER

PRIVATE SITZUNG

**MO / DO**  
**€ 95,00\*\***  
 (40 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 105,00\*\***  
 (40 Min.)

**MO / DO**  
**€ 105,00\*\***  
 (50 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 115,00\*\***  
 (50 Min.)

### HALTUNGSAusGLEICH

- Pilates
- Stretching
- Rückengymnastik

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN

**MO / DO**  
**€ 105,00\*\***  
 (50 Min.)

**FR / SO\***  
**€ 115,00\*\***  
 (50 Min.)



## GANZHEITLICHE DISZIPLINEN UND ATMUNG

- *Stretching der Meridiane:* Eine Disziplin, die Muskelfasern und Sehnen entspannt, Gelenke gelockert und Energie- sowie mentale Blockaden gelöst.
- *Qi Gong:* Diese Disziplin, die sich aus der chinesischen Medizin, Philosophie und Kampfkunst ableitet, beinhaltet die Ausführung der Bewegungen in Einklang mit der Atmung, in Kombination mit geistiger Konzentration und Meditationstechniken.
- *Meditation:* Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt. Bewahren Sie die Ruhe und fühlen die Kraft, die notwendig ist, um kräftezehrende Gedanken zu beseitigen, und somit Raum für positive und angenehme Gedanken zu schaffen.
- *Atmen gegen Stress:* Die Kontrolle des Atems zu jedem Zeitpunkt hilft bei der Beseitigung von Giftstoffen; verbessert den Blut- und Lymphabfluss; befreit von Angst und Schrecken; stärkt das Immunsystem; verbessert die Verdauung und reinigt.
- *Qi Gong der fünf Tierformen:* Es sind Übungen, deren therapeutische Hauptfunktion darin besteht, die Fünf Organe (Leber, Herz, Milz, Lunge, Nieren) und die damit verbundenen Funktionen und Energiephasen zu aktivieren.
- *Qi Gong der sechs heilenden Laute:* Es ist eine alte Form des Qi Gong und besteht aus langsamen, breiten und harmonischen Übungen, die zusammen mit Gesang von sechs spezifischen Lauten während der Ausatmung ausgeführt werden. Dies gibt Energie und Ruhe und hilft bei der Heilung einiger chronischer Krankheiten.
- *Yoga:* Ein altes Bewusstseinssystem, mit dem Ziel, all unsere physischen und mentalen Körper zu vereinen, Beeinflussungen zu entfernen und ein größeres Bewusstsein zu wecken.
- *Fünf Tibetaner:* Yoga Übungen zur Gesunderhaltung des Körpers, die dessen Flexibilität verbessern. Es wirkt sich auch positiv auf die geistige Gesundheit.

## GRUPPENKURSE KOSTENLOS

## PRIVATE TRAINING-STUNDEN

(es ist auch möglich, die Aktivitäten an den Stationen des Energetisch-Therapeutischen Gartens durchzuführen)

MO / DO

€ 95,00

(40 Min.)

FR / SO\*

€ 105,00

(40 Min.)

## FITNESS FÜR DAS GESICHT

## FIT &amp; FACE

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

MO / DO

€ 95,00

(60 Min.)

FR / SO\*

€ 105,00

(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

€ 95,00

(40 Min.)

FR / SO\*

€ 105,00

(40 Min.)