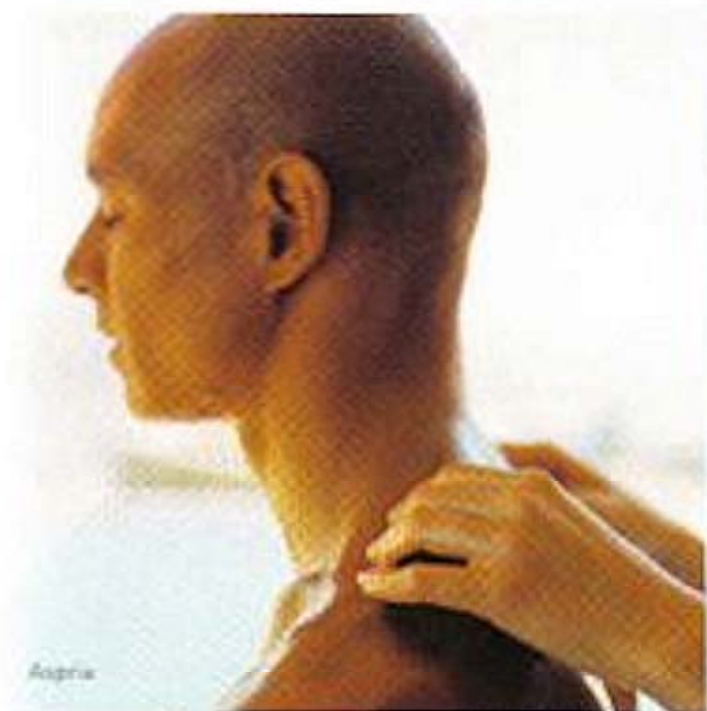


to be fit

Sport, Spaß,
und Schönheit für Männer

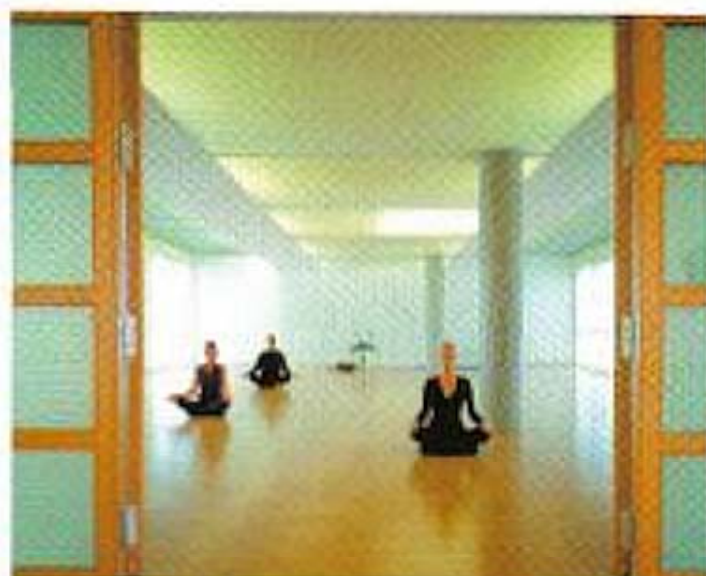


Aspria

Timing, um das neugewonnene Körpergefühl in Lebenspower umzuwandeln. Das neue Zauberwort "Work-Life-Balance", das in keinem Managementseminar mehr fehlen darf, bedeutet eine optimale Verbindung von Arbeitsalltag und Lebensqualität. Diese Symbiose hält den Körper innerlich und äußerlich gesund für eine kreative Lebensgestaltung.

Es muss nicht immer Krafttraining sein, das Männer stark und attraktiv macht. Fitness entsteht durch kontinuierliche Bewegung, die Spaß und Sinn macht. Dabei ist es egal, welche Bewegungsform Sie wählen, es kann Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren, Gewerkschaftssport, Tanzen, ein Work-out-Programm oder Kampfsport sein. Jede richtig ausgeführte Sportart führt am Ende zum Erfolg.

Sinnvoll sind auch Yoga, Tai Chi oder ein ganzheitliches Stretching-Programm, um den Körper geschmeidig und fit zu halten.



Sporting & Day Spa im exklusiven Fitness-Club

Fitness mit mehreren Menschen, die mit dem gleichen Wunsch nach mehr Vitalität, Attraktivität und Lebensqualität zusammentreffen, fördert die Motivation, sportlich am Ball zu bleiben. Ein vielfältiges Spektrum von klassischen Trainingsmöglichkeiten, und entsprechende, innovative Trainingsgeräte, verbessern die Beweglichkeit, festigen das Gewebe und ermöglichen durch ein anspruchsvolles und nachhaltiges Training schnelle Resultate im Bereich des Muskelaufbaus. Mit einem Personal Trainer kann "Männ" individuelle Ziele wählen und intensiv erarbeiten, um optimale Ergebnisse zu erreichen. Neben dem Sportprogramm werden aber auch Spa & Wellnessprogramme angeboten, die zum Chillen und Entspannen für zwischendurch oder nach dem Sport einladen.