

Unser Angebot für Ihre Gesundheit:

- Wählen Sie Ihre gewünschten Elemente aus jeder Säule!
- Stellen Sie Ihr individuelles Wunschprogramm zum Energietanken zusammen
- Übernachtung inklusive Vollpension

Übernachtung im
Einzelzimmer

60,00 EUR

Übernachtung im
Doppelzimmer

90,00 EUR

Buchen Sie unter  06043 806-100

RUHE UND ENTSPANNUNG PUR!

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Tag-täglich trägt sie uns, ist ständig allen Belastungen ausgesetzt und sollte daher stets gepflegt und trainiert werden. Umso wichtiger ist es, unserem Körper hier etwas zurückzugeben, denn körperliches und seelisches Glück sind eng miteinander verknüpft.

Neue Energie – Die drei Säulen der Gesundheit



Drei Säulen stützen unseren Körper:



BEWEGUNG

- Muskelaufbautraining an Kraftsportgeräten inkl. Einweisung (3 Einheiten à 30 Minuten) **30,00 €**
- Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer inkl. Einweisung (3 Einheiten à 30 Minuten, inkl. Pulsgurtverleih) **26,00 €**
- Gruppengymnastik im Bewegungsbad (3 Einheiten à 30 Minuten) **27,00 €**



ERNÄHRUNG

- „Die Gesundheit ist essbar – Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (1x Präsentation) (Dauer: 45 Minuten) **25,00 €**
- „Mahlzeiten optimieren und gesund kochen“ in unserer Lehrküche (Dauer: 120 Minuten) **75,00 €**
- Einzelberatung (Dauer: 30 Minuten) **30,00 €**



ENTSPANNUNG

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson' (Dauer: 30 Minuten) **8,00 €**
- Nordic Walking durch das Quellengebiet des Kurparks Bad Salzhausens inkl. Walkingstockverleih (Dauer: 45 oder 60 Minuten) **9,00 € oder 12,00 €**
- Geführte Wanderung ab 3 Personen – Fahrt zum Taufstein/Hoherodskopf (773 Höhenmeter). Erleben Sie den beliebten Höhenrundweg, inkl. Lunchpaket (Dauer: ca. 3,5 Stunden) **25,00 €**

Neben der Benutzung des hauseigenen Schwimmbades besteht für unsere Gäste die Möglichkeit des vergünstigten Eintritts im Solebegrabungsbad in die Justus-Liebig-Therme. Das Bad bietet sowohl Schwimmbad als auch Salzgrotte und Sauna.

Weiterhin besteht natürlich die Möglichkeit zur Erweiterung des Programms durch Zubuchung hauseigener Angebote (z. B. Hydrojet Spa, Wellnessmassagen, Magnetfeld- oder Elektrotherapie etc.). Sprechen Sie uns an!