

Presse-Artikel

erschienen in

„Fit mit Walking“ Ausgabe 6/2005 – Schritt für Schritt zum Wohlfühl

Neues aus Poppenhausen-Wasserkuppe

● **Walk in Balance:** Kombiniert Nordic-Walking-Technik mit Entspannungstraining. Die Teilnehmer lernen einfach abzuschalten, sich wohl zu fühlen und ein ganz neues Körpergefühl zu entwickeln. Die Atmung wird bewusst erlebt und die mentale Entspannung verbessert. Voraussetzung: Nordic-Walking-Grundkenntnisse.

● **Aqua Nordic Walking:** Aqua-Gymnastik mit Nordic-Walking-Stöcken als Vorbereitung auf das Erlernen der NW-Technik. Durch den Wasserdruck schlägt das Herz 15–20 Schläge langsamer. Vielfältige Effekte, u. a. Training der Atemmuskulatur und der Gefäße, Verbesserung des Tastsinnes und der Koordination. Wirkt gegen Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwächen (Cellulitis), Muskelschmerzen und Durchblutungsstörungen. Für Nichtschwimmer geeignet (auch Profis nutzen Aqua-NW).

Betreuung: Barbara Kind, hauseigene Nordic-Walking-Guide bzw. Walk-in-Balance- sowie Aqua-Nordic-Walking-Trainerin für das Hotel Rhön Garden. Info: <http://www.rhoen-vital.de>

Willkommen im Walkingparadies Rhön

Hotel Rhön Garden

NEUERÖFFNUNG AB 1. OKT. 2005!

Aktiv sein im „Land der offenen Fernen“

- Nordic Walking Panorama Park und Badesee in unmittelbarer Nähe
- hauseigener Walking Guide und Walk-In-Balance-Trainerin
- unzählige Freizeit- und Kulturangebote in Fulda und der Rhön

Relaxen im Wohlfühlhotel Rhön Garden

- Großzügige, komfortable Zimmer
- Vielfältige Küche und familiärer Service
- Aqua Nordic Walking im hoteleigenen Hallenbad

Hotel Rhön Garden · Kohlstöcken 4 · 36163 Poppenhausen · Telefon 06658/91760 · E-Mail info@rhoen-garden.de · Internet www.rhoen-garden.de