

Location

(Detailed information will be provided when you register)

Water aerobics takes place in a modern public pool in Tymbaki. From May to October 2011 we train every Monday, Wednesday and Friday. Exact course times will be provided in May.

Nordic Walking starts and ends in Kamilari. The meeting point is the "Ouzeria" located on the village's outskirts on the way to Kalamaki. There is enough parking space at this time of the day. From May to October 2011 we train every Tuesday and Thursday. Exact course times will be provided in May.

Fees and Conditions

We set value on small course groups with a maximum of 12 participants.

Everybody, no matter what age or fitness level, but with a will to train, is welcome to join our courses.

We charge 8,00 € per participant (tools and pool entry fee are included). If you pay 6 units in advance the course fee is 40,00 € (VAT is excluded).

You can register by phone, email or online via internet.

Kursort

(weitere Angaben erhalten Sie mit Ihrer Anmeldung)

Aquafitness findet in dem Zeitraum Mai bis Oktober 2011 montags, mittwochs und freitags in der modernen öffentlichen Poolanlage in Tymbaki statt. Genaue Kurszeiten werden wir rechtzeitig vor Kursbeginn veröffentlichen.

Nordic Walking findet in dem Zeitraum Mai bis Oktober 2011 dienstags und donnerstags im Umkreis von Kamilari statt. Genaue Kurszeiten werden wir rechtzeitig vor Kursbeginn veröffentlichen. Treffpunkt, Start und Ziel ist das Gelände der „Ouzeria“ am Ortseingang von Kamilari bzw. an der Zufahrtsstraße von Kalamaki gelegen. Es gibt dort ausreichend Parkmöglichkeiten.

Teilnahmegebühren und -bedingungen

Wir legen bei unseren Seminaren und Kursen Wert auf kleine Gruppengrößen (maximal 12 Teilnehmer) und heißen Erwachsene jeder Altersklasse und jedes Fitness-Levels willkommen.

Die Kursgebühr beträgt 8,00 € pro Kursstunde und Teilnehmer, bei Bezahlung von 6 Kurseinheiten im Vorwege beträgt die Gebühr 40,00 € pro Teilnehmer (zzgl. der gesetzlichen MwSt).

Sie können sich telefonisch, schriftlich oder über das Internet online für die Kurse anmelden. Die Gebühren sind jeweils vor Trainingsbeginn in bar zu entrichten



Contact / Kontakt:

Dania Prenzlöw

Mob: 0030 – 695 100 3010

E-Mail: daniam.prenzlöw@gegenwelt.net

Information:

www.gegenwelt.net

Welcome on your
journey to health.

Start your day fit and active!

Willkommen auf der
Reise zu Ihrer Gesundheit.

Starten Sie Ihren Urlaubstag
fit und frisch!

Course offers /
Kursangebote

*Water Aerobics/
Aquafitness
and/und
Nordic Walking*

© gegenwelt Consulting
70 200 Kamilari

Water aerobics

Our water aerobics course is a combination of endurance improving movements and exercises in about 1,40 m depth of water. The massaging effect of the water improves blood circulation in the skin, muscles, dense connective tissue and also stimulates detoxification. Water aerobics strengthens the cardiovascular system, activates fat burning and improves your mobility, strength and coordination as well as your physical and mental well-being.

- We train your coordination and mobility by using exact motion sequences while you decide on the intensity of your workout.
- In every unit we practise different exercises.
- You will learn to intensify the techniques, in order to be able to exercise on your own in the future
- Our approach to water aerobics is soft on your joints with or without equipment.

Nordic Walking

In our Nordic Walking course you will learn the correct Nordic Walking technique, in order to be soft on your joints while using 80% of your total body musculature. We exercise in endurance performance while you can at the same time enjoy this beautiful landscape and nature in the south of Crete. This excellent combination of athleticism and experiencing the beautiful natural setting strengthens the cardiovascular system, activates fat burning and improves your physical and mental well-being.

We provide Nordic Walking sticks for each training session, if you don't bring your own.

- You will learn in a moderate way, to exercise using the right technique and we will ensure you demonstrate the correct motion sequence.
- We start and end every training unit with a warm up and cool down sequence with stretching exercises.
- You will learn to intensify the right technique and stretching in order to exercise independently in the future.

Aquafitness

Unser Aquafitness Training ist eine Kombination von ausdauerfördernden Bewegungen und Gymnastikübungen nach Anleitung im brusttiefen Wasser. Durch die Massagewirkung des Wassers wird die Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe gefördert und somit Straffung und Entschlackung des Gewebes erreicht. Aquafitness Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, aktiviert die Fettverbrennung, steigert die Beweglichkeit, Kraft und Koordination und fördert auch noch Ihr Wohlbefinden.

- Wir schulen Ihre Koordination und Flexibilität bei individueller Dosierbarkeit der Belastung und kontrollierter Bewegungsausführung.
- Wir stellen pro Einheit unterschiedliche Übungen zusammen.

- Sie erlernen Aquafitness –Techniken und Übungen, die später selbstständig ausgeführt werden können.
- Unsere Methode bietet gelenkschonende Gymnastik mit und ohne Hilfsmittel.

Nordic Walking

In unserem Nordic Walking Kurs erlernen Sie die richtige Nordic Walking Technik, um gelenkschonend unter Einsatz der fast gesamten Körpermuskulatur entspannt Ausdauersport betreiben zu können - und dabei genießen Sie die wunderschöne Natur im Süden Kretas.

Diese hervorragende Kombination von Bewegung und Naturerlebnis im Süden von Kreta stärkt das Herz-Kreislauf-System, aktiviert die Fettverbrennung und fördert auch Ihr Wohlbefinden.

- Sie lernen, auf einfache Art und Weise, die richtige Technik anzuwenden, und wir kontrollieren in jeder Einheit erneut die richtige Bewegungsausführung.
- Wir beginnen und beenden jede Trainingseinheit mit Aufwärm- bzw. Abwärm- und Dehnungsübungen.