

# KIMA FITNESS & HEALTH

Unsere in Deutschland geprüfte und lizenzierte Fitness Trainerin Melanie hilft dir, an deiner Fitness während deiner Kima Surfari zu arbeiten. Exklusiv für unsere Gäste bieten wir mehrere Fitnesspakete an, die von Personal Training über Gruppenkurse im MOTION Gym bis hin zum Beach Work-Out am Strand vor der Haustüre alles enthalten, um top fit wieder nach Hause zu fliegen.

## Fitness & Gesundheitpakete

Die folgenden Pakete sind exklusiv für Kima Gäste zusammengestellt und enthalten alle Transfers.

### Fit `n Easy Package.....49 EUR

3 Gruppenkurse deiner Wahl (im MOTION)  
1 beach work-out

### Get in Shape Package.....99 EUR

6 Gruppenkurse deiner Wahl (im MOTION)  
2 beach work-outs

### Motion Supreme Package .....239 EUR

Fitness Test und Ernährungsberatung  
10 Gruppenkurse deiner Wahl (im MOTION)  
3 beach work-outs  
1 personal training

## Gruppenkurse im Motion Gym

### Bodystyling:

Ganzkörper Training zur Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen. Low-Impact Work-Outs mit Bällen, Thera Bänder, Tubes und Hanteln.

### Rücken-Bauch Kurs:

Intensives Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur um die Wirbelsäule und der ganzen Bauchmuskulatur. Rehabilitation und Prävention von Haltungsschwächen und Rückenproblemen.

### BBP – Bauch, Beine, Po:

Dieses besondere Power Training konzentriert sich auf deinen Unterkörper. Bekämpfe diese „Problemzone“, um mit einem knackigen Po, schlanken Beinen und kräftigem Bauch zu glänzen.

### Tae Bo:

Dieses Work-Out kombiniert Bewegungen aus Tae-Kwon-Do und Boxen zu einem rhythmischen Bewegungsablauf, der deinem Herz-Kreislaufsystem einen hohen Energieschub verpasst.



keep energy in  
**Motion**

Fitness • Personal Training • Pilates • Yoga • Nutrition

# KIMA FITNESS & HEALTH

## Beach Work-Out

Dieser intensive Fitness Kurs findet am Strand direkt vor der Haustür statt und beinhaltet neben Laufen und Gehen am Strand auch Intervall-Training und verschiedene Übungen mit dem eigenen Körper wie z.B. Liegestütz oder Situps mit anschließenden ausgiebigen Dehnübungen.

Für die Teilnahme bitte mind. 2 Tage vorher einen Termin vereinbaren.

Preis pro Person: 25 EUR.

## Personal Training

1 Stunde maßgeschneiderte Fitness nur für dich. Melanie stellt dir einen individuellen Trainingsplan zusammen, der auf deine ganz persönlichen Ziele und Wünsche abgestimmt ist.

Preis pro Stunde: 49 EUR

Tandem Personal Training (2 Personen): 59 EUR/Stunde

## Fitness Test & Ernährungsberatung

Wie fit bist du wirklich? Melanie testet deine Fitness und erstellt dir einen Ernährungsplan mit vielen Infos zum richtigen Essen und Tipps für besonders gute und besonders ungesunde Ernährung im Alltag.

Preis pro Person: 29 EUR



keep energy in  
**Motion**

Fitness • Personal Training • Pilates • Yoga • Nutrition

