



---

# LEFAY SPA WELT

DER MENSCH UND DIE NATUR

---

# LEFAY SPA WELT

---

Ein exklusiver Tempel des Wohlbefindens, in dem sich Körper und Geist über die Wiederentdeckung authentischer Emotionen und im Einklang mit sich selbst regenerieren.

02.

## FITNESS

Ein rund um die Uhr geöffneter Fitnessbereich mit Technogym-Geräten und einem großen, von natürlichem Licht durchfluteten Raum, beide mit Blick auf den Infinity-Pool und den Gardasee. Man kann an Gruppenkursen sowie muskelaufbauenden Aktivitäten wie Qi Gong, Stretching und Body Tonic teilnehmen. Personal-Trainer stehen zu Ihrer Verfügung, ebenso wie individuelle Trainingsprogramme.

### BEWEGUNGSAKTIVITÄTEN

- Gymnastik zum Wachwerden
- The Zuu Training
- Kettlebell
- Übungen für Beine, Bauch und Po
- Flexi Bar
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Bender Ball
- Power Pump
- Circuit Training für den Muskelaufbau
- Vita-Parcours *Form und Farbe*
- Lauf-Parcours *Wind und Hügel im Rhythmus der Schritte* (2 Km)
- RedCord
- Rebounding

GRUPPENKURSE KOSTENLOS  
PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.) **€ 90,00\***

GEFÜHRTER SPAZIERGANG IM ENERGETISCH-THERAPEUTISCHEN GARTEN

*Das Symbol des Lebens*

PRIVATE FÜHRUNG (Dauer 90 Min.) **€ 160,00**  
FÜR ZWEI PERSONEN **€ 190,00**

FIT & FACE

Gesichtsgymnastik, um die Gesichtsmuskulatur zu

trainieren und für ein lebendigeres und jüngerer Antlitz zu sorgen.

(60 Min.) **€ 90,00**

### PERSONAL TRAINER

PRIVATE SITZUNG

Dauer 40 Min. **€ 90,00\***

Dauer 50 Min. **€ 100,00\***

### WASSERAKTIVITÄTEN

- Acqua Gym
- Water Lefay

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.) **€ 90,00\***

### HALTUNGS AUSGLEICH

- Pilates
- Stretching
- Rückengymnastik

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (50 Min.) **€ 100,00\***

### ATMUNG UND MEDITATION

- Stretching der Meridiane
- Qi Gong
- Tai Qi
- Yoga
- Meditation

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.) **€ 90,00\***

\* Die Preise können je nach Länge der verlangten Unterrichtsstunden variieren.