

## Pressemitteilung.

### Fit in den Sommer mit Fitness Fleesensee

- Sportlich aktiv vor der Arbeit: Fitness Fleesensee öffnet wochentags bereits ab 6 Uhr morgens
- Attraktive Mitgliedsbedingungen mit größtmöglicher Flexibilität und Gratis-Monat
- Neues Special „Sauna-Nirvana“ als Mischung aus Sauna, Entspannung, Yoga und Meditation
- Erweitertes Schwimmkurs-Angebot von Babyschwimmen bis hin zu Schnuppertauchen

***Fleesensee, 14. Juni 2022. Fit und vital in den Sommer starten: Wer seine Vorsätze nach mehr Bewegung und einem gesünderen Lebensstil in die Tat umsetzen will, profitiert im Fitness Fleesensee nun von verlängerten Öffnungszeiten, neuen vielfältigen Kursangeboten im Studio und im Wasser sowie von attraktiven Mitgliedsbedingungen. So haben Ausreden keine Chance mehr!***

Gute Nachrichten für alle Frühaufsteher: Fitness Fleesensee öffnet wochentags nun bereits ab 6 Uhr morgens. Egal, ob man sich auf dem Crosstrainer auspowert, Gewichte stemmt oder entspannt einige Bahnen in den Pools zieht – dank der verlängerten Öffnungszeiten können sich auch Berufstätige noch vor dem Arbeitstag fit machen. Das 450qm große Fitnessstudio in Göhren-Lebbin steht ab sofort von montags bis freitags von 06.00 bis 21.00 Uhr, samstags von 08.00 bis 21.00 Uhr und sonn- bzw. feiertags von 10.00 bis 18.00 Uhr für Mitglieder und Resortgäste offen.

Fitness Fleesensee überzeugt nicht nur mit modernsten Geräten, individueller Betreuung und weitläufiger Bade- und Saunalandschaft des Erlebnisbads Aquafun, sondern auch dank der attraktiven Mitgliedschaftskonditionen: So trainieren Neukunden im ersten Monat gratis und sparen zudem die Aufnahmegebühr in Höhe von 29,95 EUR. Monatliche Kündbarkeit und die Wahl zwischen verschiedenen Tarifen (mit oder ohne Nutzung von Erlebnisbad und Sauna) schaffen zudem größtmögliche Flexibilität – und das bereits ab 39 EUR monatlich. Eine Getränkeflatrate sowie die Teilnahme am vielfältigen Kursangebot, das von Indoor-Cycling über Pilates und Yoga bis hin zu Bodyfit reicht, ist für alle Mitglieder im Preis enthalten.

Ganz neu im Programm: Das eigens von Fitness Fleesensee entwickelte „Sauna Nirvana“ Programm, eine aufregende Kombination aus belebenden Saunaaufgüssen mit ätherischen Ölen, wohltuenden Relax-Momenten, stimulierenden Yoga-Übungen und achtsamkeitsfördernden Meditationen. Ziel ist es, den Körper zu entgiften und in den glückseligen Zustand des „Nirvana“ einzutauchen. Sauna Nirvana findet jeweils mittwochs um 17.00 Uhr und freitags um 11.30 Uhr statt. Das Einzelticket kostet 15 EUR, eine Zehnerkarte ist für 135 EUR erhältlich.

# AQUAFUN

## FLEESEESSEE

Für Erfrischung sorgt das weitreichende Angebot an Schwimmkursen für jedes Niveau – von Babyschwimmen für Säuglinge ab 3. Monaten über den Einsteiger-Kurs für Kinder mit „Seepferdchen“-Abzeichen bis hin zum Fortgeschrittenen-Kurs. Besonderes Highlight: Im Schnuppertauchkurs können Tauch-Neulinge erste Erfahrungen mit der Faszination Schwerelosigkeit unter Wasser machen. Alle Kurse werden von zertifizierten Trainerinnen und Trainern begleitet und sind unter Tel.: 039932 80500 buchbar. Weitere Informationen zum Angebot sowie eine Termin- und Preisübersicht finden Interessierte umseitig:

### **BABYSCHWIMMEN**

Die Bewegung im Wasser unterstützt die motorische Entwicklung des Säuglings, stärkt das Vertrauen des Kleinen in sich selbst und zu seinen Eltern. Ab etwa dem 3. Lebensmonat ist der richtige Zeitpunkt, um mit dem Babyschwimmen zu beginnen. Wichtig ist, dass das Baby seinen Kopf schon alleine halten kann. Ein geprüfter und zertifizierter Baby- und Kleinkindschwimm-Trainer vermittelt Eltern wie sie mit speziellen Grifftechniken ihr Baby durch das Wasser ziehen, tragen oder schaukeln.

- jeden Dienstag: 08.45 bis 09.45 Uhr
- jeden Donnerstag: 14.30 bis 15.30 Uhr
- Einzel-Ticket: 19 €
- 10-Stunden-Karte: 100 €

### **NICHT-SCHWIMMER-KURS**

*Für Einsteiger*

Unserer Erfahrung nach bewegen sich Kinder nach ca. 10 Schwimmstunden sicher im Wasser und sind bereit für die erste Schwimmstufe: das "Seepferdchen", welches sie nach bestandener Prüfung erhalten.

- jeden Montag: 15.30 bis 16.15 Uhr & 17.00 bis 17.45 Uhr
- jeden Dienstag & Mittwoch: 15.30 bis 16.15 Uhr
- 10-Stunden-Karte: 140 €

### **SCHWIMMKURS**

*Für Fortgeschrittene*

Schwimmunterricht zur Festigung des bereits bestehenden Könnens sowie das Erlernen weiterer Schwimmstile in einer Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern.

# AQUAFUN

## FLEESESEE

- jeden Dienstag: 16.30 bis 17.30 Uhr
- jeden Mittwoch: 17.00 bis 18.00 Uhr
- 10-Stunden-Karte: 140 €

### **SCHNUPPERTAUCHEN**

#### *Tauchkurs im Pool*

Der Tauchschnupperkurs ist ideal für Wasserratten und Tauchbegeisterte. Der Kurs ist für absolute Beginner, die gerne die Faszination der Schwerelosigkeit unter Wasser erleben möchten. Unter professioneller Anleitung machen Sie bei diesem Tauchschnupperkurs Ihre ersten Taucherfahrungen im Pool. Nach einer theoretischen Einweisung in das Tauchgerät legen Sie die Ausrüstung an. Im Anschluss geht es ab in das Tauchbecken, wo Sie mit einem erfahrenen Tauchlehrer praktische Übungen absolvieren.

- Voranmeldung erforderlich
- jeden Dienstag: 17.30 Uhr & jeden Donnerstag: 15.30 Uhr
- ab 8 Jahre
- 39 € pro Person