

Kur- & Freizeitbad

KRISTALL Palm Beach

in Stein bei Nürnberg

Gesundheitstag

am 11. Februar 2012

von 12-18 Uhr



Mitmach- und Aktionsprogramm

Das Kristall Palm Beach bietet am Gesundheitstag allen Badegästen ein umfangreiches Mitmach- und Aktionsprogramm:

- | | |
|-----------|---|
| 12.00 Uhr | Vortrag zum Thema Wasserwerte mit anschließender Technikführung (durchgeführt von Herrn Vitali Strobel, Betriebsleiter; 60 Minuten) - vor dem Hawaii Inn |
| 13.00 Uhr | Kaltwassergymnastik im Sportbecken |
| 13.15 Uhr | Vorführung „Steppen“ Tanzschule Schlegl - in der Therme |
| 13.30 Uhr | Aqua Qi Gong - Gymnastik in der Therme (30 Minuten) |
| 13:45 Uhr | Meditation – „Energetisches Atmen“ Reinigung von Körper, Geist und Seele (30 Minuten) |
| 14.15 Uhr | Kneippgüsse - in den Thermen-Duschen (AQUAFIT-Praxis) |
| 14.30 Uhr | Saunaführung mit anschließendem Aufguss in der Stollensauna |
| 14.30 Uhr | Aqua Qi Gong - Gymnastik in der Therme (30 Minuten) |
| 15:00 Uhr | Eine spirituelle Geschichte - vorgetragen in entspannter, meditativer Atmosphäre (30 Minuten) |
| 15:50 Uhr | Vorführung Aroma-Rückenmassage (AQUAFIT-Praxis) |
| 16:00 Uhr | Meditation „Heilendes Licht“ - Aktivieren der Selbstheilungskräfte (45 Minuten) |
| 16:50 Uhr | Vorführung Schulter-Nackentmassage (AQUAFIT-Praxis) |
| 17.00 Uhr | Klangschalenerlebnis - für alle Besucher, im Kleopatra-Schwebebecken, Treffpunkt 16.55 Uhr, Eingang Saunawelt |



AOK-VitaPlus-Stand



Erleben Sie den VITAMIN-TO-GO-Effekt am AOK-VitaPlus-Stand – schmecken Sie, was in der Orange steckt und gewinnen Sie mit dem Vitamin-Kick! Dort verlost die AOK jeweils drei Wellness-Bade-Sets, stündlich von 14.30 bis 17.30 Uhr. Seinen Gewinn kann man sogleich mitnehmen und nutzen.

Schon die alten Griechen „badeten“ in heißer Luft und kühlten sich danach mit Wasser ab. Wer ganz ohne Schwitzen entspannen möchte, kann sich für einen Kurs anmelden. So bietet die Praxis AQUAFIT im Kristall Palm Beach regelmäßig „AQUA-Trimming“ und „AQUA-Jogging“ an. Weitere Kurse findet man im AOK-Kursprogramm, das man kostenfrei mitnehmen kann. Und auch über seine AOK-Vorteile sollte man sich informieren – stressfrei und in wohliger Umgebung. AOK-VitaPlus lädt alle Gäste des Bades herzlich ein und freut sich auf viele Besucher.

Infostand: ab 12.00 Uhr - mit Vitaminen fit durch den Winter!

Inkerverein Stein



„Lassen Sie sich Tipps und Rezepte geben, wie Sie mit Bienenprodukten Beschwerden lindern können.

Es werden Fragen über Gesundheitsvorsorge und Heilmethoden mit Bienenprodukten beantwortet. Bienenprodukte sind nicht nur ein gesundes Nahrungsmittel sondern verfügen, wenn sie richtig angewendet werden, über Heilkräfte z.B. gegen: Erkältung, Allergien, Wundheilung und vieles mehr.

Lassen Sie sich überraschen, was Honig alles kann.

Außerdem können Bienenprodukte wie Honig, Bienenwachskerzen, Honigseife etc. am Stand erworben werden.

Infostand: ab 12.00 Uhr

Meditationen



Jürgen Müller ist Reikimeister/Lehrer, Tierkommunikator und zertifizierter Regression/Reinkarnations Hypno-Analytiker (www.menschiernatur.com). Die Meditationen finden im Saunadort im Kaminüberl gegenüber der Stollensauna statt.

Qi Gong Infostand: mit Frau Ute Kronewald
12.00 bis 13.00 Uhr und 15.30 bis 18.00 Uhr

Edelsteinladen - Berührt werden, berührt sein!



Hören kann man die sanfte Energie der Edelsteine nicht, aber fühlen umso mehr.

Edelsteine, über Jahrtausende im Herzen der Erde gereift, entfalten eine ganz besondere Energie. Seit jeher sind Edelsteine für ihre beruhigenden, ausgleichenden und verstärkenden Wirkungen in den Heilkünsten verschiedenster Kulturen bekannt. Mit den Edelstein-Balance®-Massagen nach Monika Grundmann wurde die Wohlfühlkraft der Edelsteine neu entdeckt.

Edelstein-Balance® bedeutet: Körper, Geist und Seele im Einklang / neue Lebensenergie / Beflügeln der Sinne / Förderung der Selbstheilungskräfte / Entschleunigung durch die sanfte Bewegung und damit Ankommen bei sich selbst. Jetzt schon an Weihnachten denken und Wohlfühlen verschenken. Wie wäre es mit einem Edelstein-Massage-Gutschein oder einem pflegenden Edelstein-Balance®-Öl. Gerne berate ich Sie im Edelsteinladen. **Ladenöffnungszeiten von 12.00 bis 16.00 Uhr.**

Nu Skin Infostand



NU SKIN

Für die Frau von Heute. Das Spa Erlebnis für Zuhause mit dem kleinsten Faltenbügelleisen der Welt.

Mit galvanischem Feinstrom, ein neuartiges Anti-Aging Programm, wird die Haut neu belebt und mit frischer Energie versorgt. Falten werden sofort sichtbar gemildert und die Haut erhält einen frischen Teint. Der neue Superhit gegen Cellulite. Die Bodymaus erobert Deutschland. Mit neuer Rezeptur wird der Cellulite zu Leibe gerückt.

Infostand: ab 12.00 Uhr mit Gesichts- und Fußbehandlungen

Tanzvorführungen



Tanzstudio Schlegl

Stepptanz macht Spaß und hält fit (geistig und körperlich). Kostenlose Schnupperstunde STEPTANZ AB 50, Montag 27. Februar 2012, um 17.00 Uhr im Tanzstudio Schlegl, Königstorggraben 3, 90402 Nürnberg, Kontakt Freddy: 0171 / 7 22 22 92, www.Tanzstudio-Schlegl.de



Aktionsangebote

AQUAFIT-Praxis:

Aroma-Rückenmassage (20 Min.)

~~statt 18,50 €~~ **nur 15,00 €**

Schulter-Nackenmassage (auf Massagestuhl / 20 Min.)

~~statt 18,50 €~~ **nur 15,00 €**

Blutdruckmessen (12.00 bis 16.00 Uhr)

kostenlos

Ayurveda-Oase SHANTHI:

Voranmeldungen erbeten

Upanahasweda (Ayurvedische Rückenmassage / 25 Min.)

~~statt 22,00 €~~ **nur 17,00 €**

Shirodhara (Öl-Stirn-Guss / 25 Min.)

~~statt 30,00 €~~ **nur 25,00 €**

Gesichtsbehandlung für Sie oder Ihn (55 Min.)

~~statt 45,00 €~~ **nur 40,00 €**