

Flott fit mit FloatFit®

Das spektakuläre Workout mit Spaßfaktor!

Ein Ganzkörper-Workout auf dem Wasser mit Fokus auf Balance und Stabilität. Die effektivste Art und Weise die Tiefenmuskulatur durchgehend zu fordern.

Ihre Vorteile:

1. Das Training ist abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten.

2. Yoga, Pilates, Core Training oder high intensiv Intervall Workout – alles unter persönlicher Anleitung und Betreuung.

3. Höherer Kalorienverbrauch als im Fitnessstudio in 45 Minuten

4. Stilvolles Ambiente für effektives Training.



Wann? Montags 11.00 und 12.00 Uhr
Wo? Maritim Hotel Berlin
Wellnessbereich - 5. Etage
Stauffenbergstraße 26 | 10785 Berlin

Kontakt: Gesine Ringel
Personaltrainerin und Diplomchoreographin

Voranmeldung unter: **+49176/66537830**

www.personalgesundheitstrainer.de

Facebook/Instagram: [personalgesundheitstrainer](#)


MARITIM
Hotel Berlin

Fun fit with FloatFit®

A new spectacular workout from Great Britain!

This low impact, cross and personal training class gives you an intensive full body workout.

Challenging!
Effective!
Fun!

Your advantages:

1. »All in one« training focused on your needs and skills
2. Follow your personal instructor from Yoga over Pilates, Core or high intensiv interval workout
3. Maximized calorie burning during a 45 minute workout!
4. Inspiring surrounding for an effective training
5. English speaking instructor



When? Every Monday at 11.00 am + 12.00 am
Where? Maritim Hotel Berlin
Spa and Pool - 5th floor
Stauffenbergstraße 26 | 10785 Berlin

Contact: Gesine Ringel
licensed personal trainer and choreographer

Registration: **+49176/66537830**

www.personalgesundheitstrainer.de

Facebook/Instagram: [personalgesundheitstrainer](https://www.facebook.com/personalgesundheitstrainer)

MARITIM
Hotel Berlin