

# FITNESS & WELLNESS

## Bewegung

### Bewegung-Indoor Basic-Kurse

- Bodyforming
- Pilates Klassisch
- Pilates & More



Fortlaufend trainieren mit der 10er Karte 95,00  
(max. 15 Wochen gültig)

### Bewegung Indoor-Karten für Gruppentraining

Einzelkarte Basic	1 Stunde	12,50
Mehrfachkarte Basic	5 Stunden	60,00

### Bewegung-Indoor Classic-Kurse

- Rücken-Fitness / Rückenschule
- Flexibar - Fit mit dem Zauberstab
- Beckenboden - Kraft aus deiner Mitte

10 Kurstermine à 1 Stunde 120,00

### X-well Mitgliedschaft

Mitgliedschaft X-well, freies Trainieren in allen Fitness-Gruppenangeboten!

Mindestlaufzeit 12 Monate  
Monatlicher Beitrag

35,00



### BodyArt - Trainingskonzept

BodyArt Basic	6 Stunden	70,00
---------------	-----------	-------

Grundprogramm für Einsteiger / Erlernen der Technik

BodyArt Trainings-Class	10 Stunden	100,00
-------------------------	------------	--------

Fortlaufend trainieren mit der 10er Karte / Verfeinern & perfektionieren der Technik / Voraussetzung BodyArt Basic

BodyArt Master-Class	10 Stunden	100,00
----------------------	------------	--------

Fortlaufend trainieren mit der 10er Karte / Steigerung des Schwierigkeitsgrades / Voraussetzung BodyArt Basic & Trainings-Class

## Entspannung

### Aroma Massage, Gesichtsmassage, Flußreflexzonen Massage

30 Minuten	35,00
1 Stunde	59,00

### Schulter-Nacken Massage

20 Minuten	24,00
------------	-------

### Entspannungsmassage

30 Minuten	28,00
1 Stunde	49,00

Natürlich bieten wir unseren Kunden auch attraktive 5er und 10er Karten für alle aufgeführten Massage-Angebote.

### Entspannungs-Kurse

Mentaltraining & geführte Phantasiereisen und mehr...

10er Karte	10 Stunden	120,00
------------	------------	--------

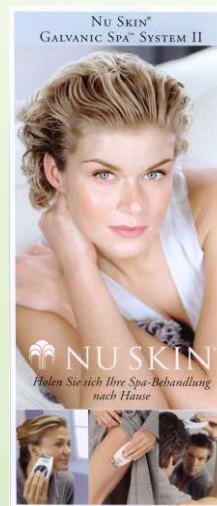
## NuSkin Galvanic SPA System

Die innovativste Technologie für Wellness & Spa daheim.

- ➔ Aktiv gegen Cellulite
- ➔ Bringt Ihre Körperkonturen in Form
- ➔ "Bügelt" Falten einfach weg
- ➔ Jünger Aussehen & Fühlen
- ➔ Sichtbar & fühlbar mehr Haarvolumen
- ➔ Revitalisierend für Haut und Haar

### Information & Beratung:

Anne-Kathrin Walek  
Tel: 07551-938386



### X-well

Crossover Wellness  
Zeughausgasse 2  
88662 Überlingen

Telefon 07551-938386  
Telefax 07551-937946

eMail: info@x-well.de  
Internet: www.x-well.de



## PREISE - PRICES - PRIXE

MENSCH,  
Beweg dich!



## Ihr Wellness-Studio

für  
Bewegung-Ernährung-Personal-Fitness-Training

Tel.: 07551 - 93 83 86 Fax: 07551 - 93 79 46  
Zeughausgasse 2 - 88662 Überlingen  
www.x-well.de Email: info@x-well.de

# PERSONAL-FITNESS-TRAINING

Exklusives & effektives Fitness-Coaching in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Unterstützt durch innovativste Technik.

Einzelstunde	1 Stunde	65,00
5er Karte	5 Stunden	295,00
10er Karte	10 Stunden	570,00

## Starter-Paket

5 Stunden Personal-Fitness Training  
Gesundheits - Check-up, Körperanalyse  
Analyse / Auswertung IST-Situation mit  
Hilfe des Sensewear Monitoring Armband



295,00

## Fitness-Paket

3 Stunden Personal-Fitness Training  
begleitend zum Kurs Ihrer Wahl  
Gesundheits - Check-up, Körperanalyse  
10er Karte Basic-Kurs nach Wahl:  
Pilates, Bodyforming ...



270,00

# MIHA BODYTEC

Vielseitig - Effektiv - Leistungsstark!  
Nur 2-mal 20 Minuten Zeitaufwand pro Woche investieren und  
sichtbare Erfolge erzielen.

Einzelstunde	30 Minuten	40,00
5er Karte		185,00
10er Karte		360,00

## Schnupper-Paket

1 Trainingseinheit mit dem miha Bodytec;  
Persönliche Beratung und Einweisung;  
Bereitstellung des Trainingsequipments;  
Nutzen Sie Ihren Kennenlern-Bonus!



28,00

## Starter-Paket

4 Trainingseinheiten mit dem miha  
Bodytec inkl. Anamnese und Einweisung;  
Ihr persönliches Trainingsequipment wie  
Bekleidung und Chip-Karte



155,00

# ERNÄHRUNG

## Sensewear Monitoring

3 tages Aktivitätsmonitoring inklusive Lebensstilanalyse  
mit dem Bodymedia Sensewear Monitoring - Armband:

- Energie Ruheumsatz
- Dauer körperlicher Aktivität
- Aktiver Energieumsatz
- Metabolische Einheiten (MET´s)



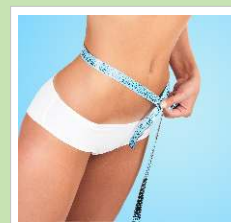
Auswertung der Monitoring-Daten, Trainingsempfehlung  
Beratung zur Gewichtsreduktion.

Leihgebühr (3 Tage) inkl. Auswertung 49,00

## Vorträge & Mehr

In verschiedenen Kurzvorträgen erfahren Sie bei  
uns Neues & Interessantes zu den Themen:

## Bewegung & Ernährung



### Vortrag:

SO schmilzt Ihr FETT!

### Kurzvortrag:

FIT statt FETT!

Termine und Informationen im aktuellen Programm

## Ernährungs-Coaching

Ernährung ein wichtiger Baustein für Ihre Gesundheit! Gemeinsame  
Analyse der IST-Situation - Ziel bestimmen - Veränderungs-  
möglichkeiten im Ernährungsverhalten erarbeiten und umsetzen.

Einzelstunde	1 Stunde	65,00
--------------	----------	-------



## Gewichtsoptimierung

“So schmilzt Ihr Fett! “

X-well Gewichtsoptimierung - “Wissen macht Schlank“

Mit unserem, in 4 Phasen aufgeteilten, individuellen Ernährungs-  
programm zeigen wir Ihnen, wie Sie erfolgreich abnehmen und  
Ihr Wunschgewicht dauerhaft halten.

- Analyse der IST-Situation - Körperfettmessung, Sensewear  
Monitoring, Ernährungsanalyse und Fitness-Check
- 4 Einheiten individuelles Ernährungs- Coaching
- 4 Einheiten Personal-Fitness Training
- 12 Einheiten Gruppentraining
- Regelmäßige Körpermessungen & Abschluss-Analyse
- Weight-Management & Vorträge, Wissen und Mehr

Kursgebühr 890,00

