



## ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich geöffnet – auch an Feiertagen

	FITNESS	SAUNA & SCHWIMMEN	RESTAURANT
Mo – Fr	6:30 – 23 Uhr	bis 23:45 Uhr	bis 1 Uhr
Sa, So	8 – 22 Uhr	bis 22:45 Uhr	bis 24 Uhr

an Feiertagen eventuell abweichend: siehe [www.kaifu-lodge.de/info](http://www.kaifu-lodge.de/info)

FÜR UNSERE EARLY BIRDS  
MO – FR AB 6:30 UHR

**KAIFU  
LODGE**

## FITNESSKURSE

- 275 Fitness- & Wellspiritkurse pro Woche, 52 unterschiedliche Kursinhalte, freie Kurswahl: das führende Programm Europas!
- Mehr als 60 Wellspiritkurse pro Woche, wie zum Beispiel Yoga, Pilates, NIA, Tai Chi, Meditation etc.
- Über 100 Trainer/innen, alle Trainer/innen besitzen eine Ausbildung und nehmen zur Qualitätssicherung regelmäßig an Fortbildungen teil
- Angebot regelmäßiger Workshops & Conventions
- Norddeutschlands Ausbildungszentrum für Fitness- und Aerobic-trainer (SAFS & BETA/School of Professionals, Storm Team)
- Kostenlose Beratung für Einsteiger, Kurseempfehlungen: Step & Workout Basics, Rückengymnastik, BBP, Yoga Basics, Pilates

Anmeldung für News und Kursplanänderungen unter  
[www.kaifu-lodge.de](http://www.kaifu-lodge.de)

## FAMILY & KIDS

Auch auf die Bedürfnisse von Familien mit Kindern gehen wir ein. Neben täglicher, kostenloser Kinderbetreuung bieten wir regelmäßige Workshops für Kinder an. Bitte entnimm unserem Familyprogramm und unserer Homepage alle weiteren Informationen.

Kinder von Mitgliedern können, mit Einverständniserklärung ihrer Eltern, ab dem 16. Lebensjahr Mitglied werden, Externe ab dem 18. Lebensjahr.

## GERÄTE- & ATHLETIKBEREICH

- Modernste Cardiogeräte, Muskelaufbau- und Freihantelbereich, Stretchingzone
- Kostenlose, individuelle Trainingsplanerstellung und Beratung für zielgerichtetes Training
- Sportmedizinische Betreuung · Trainingsoptimierung · Ernährungsberatung nach Absprache · bitte stimme einen Termin mit der Rezeption ab
- Power Plate: Supereffektives Kraftausdauertraining durch Vibrationsgeräte
- Athletikbereich: 500 m<sup>2</sup> für freies- und schwerathletisches Training, Hammer Strength Power Racks, Pure Strength Linie sowie umfangreiche, professionelle Equipment-Auswahl für freies Training

## GROSSE SAUNAWELT, SPA- & POOLANLAGEN

- Indoor & Outdoorpool (ganzjährig beheizt)
- 4 finnische Saunen, Dampfsauna, Biosauna
- Kälteraum, Kneippzonen
- Großer Ruheraum, Kaminzimmer, großer Patio
- Aqua Fitness

## WELLNESS, MASSAGEN & BEAUTY

Zeit zum Wohlfühlen, Zeit für Entspannung: mit wohltuenden Massagen, traditionellen und ayurvedischen Anwendungen, Akupressur oder dem medizinischen Kosmetikangebot unseres Partners bellapelle.

## PRÄVENTION & THERAPIE

Für den Erhalt Deiner Gesundheit kannst Du bei uns aus einer Vielzahl an präventiven und therapeutischen Angeboten wählen: Testing, Sporttherapeutische Beratung, Osteopathie, Physiotherapie, Yoga Therapie, Stressprävention u.a.

## RESTAURANT · BAR · SOMMERTERRASSE

- Frühstück, attraktive Tagesgerichte und Salate
- Events und Live-Acts

## PREISLISTE

Clubkarte Mitgliedschaft	Monatsbeitrag Mitgliedschaft	Monatsbeitrag Stud./Azubis	Monatsbeitrag über 60 Jahre	Monatsbeitrag unter 26 Jahre	Aufnahme einmalig
18 Monate	84,-	69,-	69,-	-	75,-
12 Monate	89,-	74,-	74,-	59,-	75,-
6 Monate	94,-	80,-	80,-	-	75,-
3 Monate	99,-	84,-	84,-	-	75,-

## ERMÄSSIGUNG

Unter 26 Jahre: € 59,- pro Monat/bei 12 Monaten Laufzeit.

Über 60 Jahre: € 69,- pro Monat/bei 18 Monaten Laufzeit.

## 10ER KURSKARTEN

Die KAIFU-LODGE ist grundsätzlich ein Mitgliederclub. 10er Kurskarten können nur kursgebunden für jeweils Tanz- oder Yoga- oder Pilateskurse für € 189,- erworben werden. Information und Verkauf an der Rezeption. Die Karte ist nur für den angegebenen Kurs gültig und nicht übertragbar. Gültigkeit: 1 Jahr ab Ausstellungsdatum. Karte bitte ungefragt an der Rezeption vorlegen.

Alle Preise schließen die Benutzung der Spa- und Poolanlagen sowie des Freibades Kaiser-Friedrich-Ufer mit ein. Diese Leistungen sind freiwillig erbrachte Nebenleistungen auf die kein Rechtsanspruch besteht. Öffnungszeiten des Frei- und Hallenbades siehe Aushang/Bäderland. Bitte beachte die Hausordnung.

KURSPLAN

**KAIFU  
LODGE**

