

Sport- und Freizeitprogramm



8. Jänner – 14. Jänner 2018

Zeit	Montag 8.1.	Dienstag 9.1.	Mittwoch 10.1.	Donnerstag 11.1.	Freitag 12.1.	Samstag 13.1.	Sonntag 14.1.							
7.30		Power Walking* 60 min	3											
8	Morgengymnastik* 30 min	Aqua Fresh 20 min	1	Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min	2	Der Sonnengruß* 20 min	2	Aqua Fresh 20 min	1	Aqua Qi Gong 20 min	1			
8.45		Bauchmuskeltraining* 30 min	2		Die 8 Schätze-Qi Gong* 45 min	2	Aqua Rücken Fit* 30 min	3						
9	Aqua Rücken Fit* 30 min	3	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	Aqua Rücken Fit* 30 min	3	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	Bauchmuskeltraining* 30 min	2	Stretching* 30 min	2	Aqua Fitness 15 min	1
10		Fitnessstraining im Fitnessraum* 60 min	3	Bauch-Beine-Po Gymnastik* 60 min	2	Aqua Smovey* 30 min	3	Muskulentspannung nach Jacobson* 45 min	2			Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min	8	
10.15						1	Aqua Stretching 20	1						
10.30	Aqua Fitness 15 min	1	Aqua Fitness 15 min	1	Aqua Fitness 15 min	1	Aqua Fitness 15 min	1			Aqua Fitness 15 min	1		
11	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	
11.45	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	Klangreise** im Biosanarium 20 min	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	Klangreise** im Biosanarium 20 min	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	Klangreise** im Biosanarium 20 min			
13	Muskulentspannung in der Salzgrotte* 45 min	8	Chakren Meditation in der Salzgrotte* 45 min	8	Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min	8	Muskulentspannung in der Salzgrotte* 45 min	8	Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min	8	Chakren Meditation in der Salzgrotte* 45 min	8		
13	Hausführung (auch im Außenbereich) 60 min	4	Einführung Geomantischer Pfad 60 min	4	Hausführung (auch im Außenbereich) 60 min	4	Technikführung 60 min	4			Hausführung (auch im Außenbereich) 60 min	4		
13.15	Duftentspannung* 45 min	2	Aqua Jogging* 45 min	3	Aqua Jogging* 45 min	3	Mobilisationstraining* 30 min	2	Aqua Jogging* 45 min	3	Aqua Jogging* 45 min	3		
14.30	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr		
14.30	Nordic Walking* 60 min	3	Aqua Smovey* 30 min	3	Smovey Training* 45 min	3	Theraband Training* 60 min	2	Nordic Walking* 60 min	3	Smovey Training* 45 min	3		
15	Wirbelsäulentraining* 60 min	2	MFT-Training* 45 min	2	Pilates* 60 min	2	Fitnessstraining im Fitnessraum* 60 min	3	Bodystyling* 60 min	2	Faszientraining mit der BLACKROLL® 60 min	2		
16.30	Aqua Fitness 15 min	1	Aqua Fitness 15 min	1	Aqua Fitness 15 min	1			Aqua Fitness 15 min	1	Aqua Fitness 15 min	1		
18.30	Lauftreff, Nordic Walking Et Smovey 35 min	3												
19.30				Stimmungsvolles auf der Gitarre mit "Tom Rohm" in der Hotelbar "KlimBim"					Live Musik mit der Band "The Real Deal" in der Hotelbar "KlimBim"		American Bar-Night mit "Tom's Crew" in der Hotelbar "KlimBim"			

Kostenpflichtige Einheiten sind grau hinterlegt

Smovey Training / Aqua Smovey / Pilates / Outdoor : p. P. € 8

Geführte Entspannung / Chakren Meditation / Muskelentspannung pro Person € 19

Faszientraining mit der BLACKROLL® 60 min / € 14 pro Person

*Anmeldung an der Spa Reception

** Anmeldung an der Saunabar

Treffpunkt

1: Thermalwasserlandschaft Außen

2: Zendo

3: Spa Reception

4: Hotelreception

5: Sportbecken

6: Vulkania Terrasse "Klein & Fein"

7: Outdoor Fitnessplatz

8: Totes -Meer -Salzgrotte

9: Fitnessraum

Alle Sporteinheiten finden ab 2 Personen statt. Alle Saunaeinheiten finden ab 3 Personen statt.

Bitte um Ihre Anmeldung spätestens 30 min vor Trainingsbeginn.

Detaillierte Informationen entnehmen Sie unserer aktuellen Teilnehmerliste an der Spa Reception.

Für die Hausführung, Einführung Geomantischer Pfad und die Technikführung empfehlen wir wetterfeste Kleidung.

Änderungen vorbehalten.