

Sport- und Freizeitprogramm



15. Jänner - 21. Jänner 2018

Zeit	Montag 15.1.	Dienstag 16.1.	Mittwoch 17.1.	Donnerstag 18.1.	Freitag 19.1.	Samstag 20.1.	Sonntag 21.1.
8	Aqua Fresh 20 min	Aqua Qi Gong 20 min	Aqua Fresh 20 min	Der Sonnengruß* 20 min	Aqua Fresh 20 min	Aqua Fresh 20 min	Der Sonnengruß* 20 min
9	Die 8 Schätze-Qi Gong* 45 min	Duftentspannung* 45 min	Smovey Training* 45 min	Stretching* 30 min	Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min	Bauchmuskeltraining* 30 min	Aqua Smovey* 30 min
10.30	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min
11	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min
11.45	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
13	Muskelentspannung in der Salzgrotte* 45 min	Chakren Meditation in der Salzgrotte* 45 min					
13	Hausführung (auch im Außenbereich) 60 min	Einführung Geomantischer Pfad 60 min	Hausführung (auch im Außenbereich) 60 min	Technikführung 60 min		Hausführung (auch im Außenbereich) 60 min	
13.15			Aqua Jogging* 45 min	Aqua Smovey* 30 min	Aqua Jogging* 45 min	Aqua Jogging* 45 min	
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
15	Theraband Training* 60 min	Wirbelsäulentraining* 60 min	Bodystyling* 60 min	Fitnessstraining im Fitnessraum* 60 min	Pilates* 60 min	Faszientraining mit der BLACKROLL® 60 min	
16.30	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min			Aqua Fitness 15 min	
18.30	Lauftreff, Nordic Walking & Smovey 35 min						
19.30			Stimmungsvolles auf der Gitarre mit "Tom Rohm" in der Hotelbar "KlimBim"		Swing & Blues mit der "Beisl Band" 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.