

Sport- und Freizeitprogramm



9. März – 15. März 2020

Zeit	Montag 9.3.	Dienstag 10.3.	Mittwoch 11.3.	Donnerstag 12.3.	Freitag 13.3.	Samstag 14.3.	Sonntag 15.3.		
7.30				Power Walking* 45 min	3				
8	Der Sonnengruß* 20 min	2	Aqua Qi Gong 20 min	1	Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min	2	Aqua Fresh 20 min	1	
8.45	Aqua Fresh 20 min	1		Der Sonnengruß* 20 min	2	Der Sonnengruß* 20 min	2	Die 8 Schätze-Qi Gong* 45 min	2
9			Aqua Fresh 20 min	1	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3		Klang- und Duftreise 30 min	2
10	Klang- und Duftreise 30 min	2	Yoga Basics* 60 min	2		Klang- und Duftreise 30 min	2		
10.15			Aqua Smovey* 30 min	3					
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
11	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	2	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	2	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	2	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min	2	Qi Gong** im Römischen Schwitzbad 20 min
11.45	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	2	Klangreise** im Biosanarium 20 min	2	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	2	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min	2	Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min
13	Chakren Meditation in der Salzgrotte* 45 min	8	Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min	3	Muskelentspannung 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
13.15	Wirbelsäulentraining* 60 min	2	Bauch-Beine-Po Gymnastik* 60 min	2	Streching* 45 min	2	Faszientraining* mit der BLACKROLL® 60 min	2	Wirbelsäulentraining* 60 min
14.30	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	2	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	2	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	2	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr	2	Palatschinkenstunde im Restaurant RegenTag 14.30 - 16 Uhr
14.30	Fitnessstraining im Fitnessraum* 60 min	3	Outdoor Smovey Training* 45 min	3		Aqua Rücken Fit* 30 min	3		
15.15	Aqua Jogging* 45 min	3	Aqua Jogging* 45 min	3	Aqua Jogging* 45 min	3	Aqua Jogging* 45 min	3	Aqua Jogging* 45 min
16.30	Aqua Fitness 15 min	1		Aqua Fitness 15 min	1	Aqua Fitness 15 min	1		
17			Geführte Entspannung** im Biosanarium 20 min						
18.30	Lauftreff, Nordic Walking & 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"		Live Musik mit der Band "Johnny Suede Band" in der Hotelbar "KlimBim"	

Kostenpflichtige Einheiten sind grau hinterlegt

Smovey Training / Aqua Smovey / Pilates / Outdoor Zirkeltraining / Zumba®

Easy Kickboxing und Step Workout: p. P. € 9

Geführte Entspannung / Chakren Meditation / Muskelentspannung in der Salzgrotte 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.