

Sport- und Freizeitprogramm



18. März - 24. März 2019

Zeit	Montag 18.3.	Dienstag 19.3.	Mittwoch 20.3.	Donnerstag 21.3.	Freitag 22.3.	Samstag 23.3.	Sonntag 24.3.
8	Aqua Fresh 20 min	1 Der Sonnengruß* 20 min	2 Der Sonnengruß* 20 min	2 Der Sonnengruß* 20 min	2 Aqua Fresh 20 min	1 Der Sonnengruß* 20 min	2 Aqua Fresh 20 min
8.45		Aqua Fresh 20 min	1		Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	
9	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	Bauchmuskeltraining* 30 min	2 Klang- und Duftreise 30 min	2 Einführung Fitnessgeräte 20 min
10				Die 8 Schätze-Qi Gong* 45 min	2		
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 Aqua Fitness 15 min	1 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	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
13		Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min	2 Aqua Jogging* 45 min	3 Faszientraining mit der BLACKROLL® 60 min	2	Bauch-Beine-Po Gymnastik* 60 min	2
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	Streching* 45 min	2 Aqua Jogging* 45 min	3 Pilates* 60 min	2 Aqua Jogging* 45 min	3 Aqua Jogging* 45 min	3 Wirbelsäulentraining* 60 min	2
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
14.30		Outdoor Smovey Training* 45 min	3	Outdoor Smovey Training* 45 min	3	Aqua Smovey* 30 min	3
15	Aqua Jogging* 45 min	3 Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min	8 Aqua Rücken Fit* 30 min	3 Muskelentspannung in der Salzgrotte* 45 min	8 Chakren Meditation in der Salzgrotte* 45 min	8 Aqua Jogging* 45 min	3
16.30	Aqua Fitness 15 min	1 Aqua Fitness 15 min	1 Aqua Fitness 15 min	1 Aqua Fitness 15 min	1 Aqua Rücken Fit* 30 min	3	
18.30	Lauftreff, Nordic Walking Et Smovey 35 min	3					
19.30			Stimmungsvolles auf der Gitarre mit "Mitja Novak" in der Hotelbar "KlimBim"		Candle Light Abend mit Piano-Musik von Bernd Gmoser in der Hotelbar "KlimBim"	Live Musik mit der Band „17&4" 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.