

Sport- und Freizeitprogramm



15. April - 21. April 2019

Zeit	Montag 15.4.	Dienstag 16.4.	Mittwoch 17.4.	Donnerstag 18.4.	Freitag 19.4.	Samstag 20.4.	Sonntag 21.4.					
7.30		Nordic Walking* 60 min	3									
8	Aqua Fresh 20 min	1	Aqua Fresh 20 min	1	Der Sonnengruß* 20 min	2	Der Sonnengruß* 20 min	2	Aqua Fresh 20 min	1		
8.45			Aqua Fresh 20 min	1	Bauchmuskeltraining* 30 min	2	Morgengymnastik* 30 min	2				
9	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	Die 8 Schätze-Qi Gong* 45 min	2	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	Einführung Fitnessgeräte 20 min	3	Klang- und Duftreise 30 min	2
10		Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min	2	Klang- und Duftreise 30 min	2	Stretching* 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
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	
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	
13	Chakren Meditation in der Salzgrotte* 45 min	8	Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min	8	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	4
13.15	Faszientraining mit der BLACKROLL® 60 min	2	Wirbelsäulentraining* 60 min	2	Pilates* 60 min	2	Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min	2	Bauch-Beine-Po Gymnastik* 60 min	2	Theraband Training* 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	
14.30		Aqua Rücken Fit* 30 min	5	Outdoor Smovey Training* 45 min	3	Outdoor Zirkeltraining* 60 min	7					
15	Aqua Jogging* 45 min	5	Aqua Jogging* 45 min	5	Aqua Jogging* 45 min	5	Aqua Jogging* 45 min	5	Aqua Jogging* 45 min	5	Aqua Jogging* 45 min	5
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 & Smovey 35 min	3										
19.30				Stimmungsvolles auf der Gitarre mit "Tom Rohm" in der Hotelbar "KlimBim"			Tanzmusik mit "Sven Fabian" in der Hotelbar "KlimBim"		American Bar-Night mit "Tom's Crew" in der Hotelbar "KlimBim"		Livemusik mit der "Freaky Friday Jailhouse Gang" 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.