

Sport- und Freizeitprogramm



10. Juni - 16. Juni 2019

Zeit	Montag 10.6.	Dienstag 11.6.	Mittwoch 12.6.	Donnerstag 13.6.	Freitag 14.6.	Samstag 15.6.	Sonntag 16.6.
8	Der Sonnengruß* 20 min 2	Aqua Fresh 20 min 1	Aqua Fresh 20 min 1	Aqua Fresh 20 min 1	Aqua Fresh 20 min 1	Der Sonnengruß* 20 min 2	Aqua Fresh 20 min 1
8.45		Outdoor Smovey Training* 45 min 3		Der Sonnengruß* 20 min 2			
9	Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min 2		Der Sonnengruß* 20 min 2		Einführung Fitnessgeräte 20 min 3	Einführung Fitnessgeräte 20 min 3	Klang- und Duftreise 30 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 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	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			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	Pilates* 60 min 2	Wirbelsäulentraining* 60 min 2	Faszientraining mit der BLACKROLL® 60 min 2	Streching* 45 min 2	Theraband Training* 60 min 2	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
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		
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"	Swing & Blues mit der "Beisl 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.