

# Sport- und Freizeitprogramm



3. Dezember – 9. Dezember 2018

Zeit	Montag 3.12.	Dienstag 4.12.	Mittwoch 5.12.	Donnerstag 6.12.	Freitag 7.12.	Samstag 8.12.	Sonntag 9.12.
8	Morgengymnastik* 30 min		Der Sonnengruß* 20 min	Aqua Fresh 20 min	Morgengymnastik* 30 min	Der Sonnengruß* 20 min	Aqua Fresh 20 min
9	Aqua Smovey* 30 min	Smovey Training* 45 min	Aqua Fresh 20 min	Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min	Einführung Fitnessgeräte 20 min	Einführung Fitnessgeräte 20 min	Aqua Smovey* 30 min
10			Klang- und Duftreise 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	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	Bauch-Beine-Po Gymnastik* 60 min	Streching* 45 min	MFT-Training* 45 min	Faszientraining mit der BLACKROLL® 60 min	Theraband Training* 60 min	Wirbelsäulentraining* 60 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 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
14.30	Aqua Rücken Fit* 30 min	Fitnessstraining im Fitnessraum* 60 min	Smovey Training* 45 min				
15	Chakren Meditation in der Salzgrotte* 45 min	Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min	Muskelentspannung in der Salzgrotte* 45 min	Aqua Jogging* 45 min	Aqua Jogging* 45 min	Aqua Jogging* 45 min	
16							
16.30	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min	Aqua Fitness 15 min			
18.30	Lauftreff, Nordic Walking Et Smovey 35 min						
19.30			Stimmungsvolles auf der Gitarre mit "Tom Rohm" in der Hotelbar "KlimBim"	Livemusik mit "Sven Fabian" in der Hotelbar "KlimBim"	Live Musik mit der Band „17&4“ in der Hotelbar „KlimBim“	Live Musik mit "Gabor Et Gabor" in der Hotelbar "KlimBim"	

**Kostenpflichtige Einheiten sind grau hinterlegt**

Smovey Training / Aqua Smovey / Pilates / Outdoor Zirkeltraining /

Easy Kickboxing und Step Workout: p. P. € 8

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.