

Sport- und Freizeitprogramm



10. Dezember - 16. Dezember 2018

| Zeit | Montag 10.12. | Dienstag 11.12. | Mittwoch 12.12. | Donnerstag 13.12. | Freitag 14.12. | Samstag 15.12. | Sonntag 16.12. | | | | | | | |
|-------|--|----------------------------|--|----------------------|---|---------------------------|--|----------------------------|--|---------------------------|--|---|--|---|
| 8 | | Morgengymnastik* 30 min | 2 | Streching* 45 min | 2 | Der Sonnengruß* 20 min | 2 | Morgengymnastik* 30 min | 2 | Der Sonnengruß* 20 min | 2 | Aqua Fresh 20 min | 1 | |
| 8.45 | | | | | | | | | | | | Einführung Fitnessgeräte 20 min | 3 | |
| 9 | Der Sonnengruß* 20 min | 2 | | | Einführung Fitnessgeräte 20 min | 3 | Aqua Smovey* 30 min | 3 | Einführung Fitnessgeräte 20 min | 3 | Smovey Training* 45 min | 3 | Streching* 45 min | 2 |
| 10 | | | | | | | | | | | | 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 | Tibetische Gesundheitsübungen* 30 min | 2 | Streching* 45 min | 2 | Faszientraining mit der BLACKROLL® 60 min | 2 | MFT-Training* 45 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 | Aqua Jogging* 45 min | 3 | Aqua Jogging* 45 min | 3 | | | Aqua Jogging* 45 min | 3 | Wirbelsäulentraining* 60 min | 2 | Aqua Jogging* 45 min | 3 | | |
| 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 | Fitnessstraining im Fitnessraum* 60 min | 3 | Fitnessstraining im Fitnessraum* 60 min | 3 | | | Aqua Rücken Fit* 30 min | 3 | | | | Fitnessstraining im Fitnessraum* 60 min | 3 | |
| 15 | Chakren Meditation in der Salzgrotte* 45 min | 8 | Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min | 8 | Aqua Jogging* 45 min | 3 | Muskelentspannung in der Salzgrotte* 45 min | 8 | Aqua Jogging* 45 min | 3 | Geführte Entspannung in der Salzgrotte* 45 min | 8 | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Et Smovey 35 min | 3 | | | | | | | | | | | | |
| 19.30 | | | | | Stimmungsvolles auf der Gitarre mit "Tom Rohm" in der Hotelbar "KlimBim" | | | | Live Musik mit "Gabor Et Gabor" in der Hotelbar "KlimBim" | | American Bar-Night mit "Tom's Crew" 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.