

Sport and Wellness Programs Спортивные и велнесс программы



In case of bad weather instead of outdoor program take part in a personal training in our fitness center. • В случае плохой погоды, вместо наружной программы мы проводим индивидуальную тренировку в тренажерном зале.

	Monday Понедельник	Tuesday Вторник	Wednesday Среда	Thursday Четверг	Friday Пятница	Saturday Суббота	Sunday Воскресенье
08:00	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'
09:00	Morning yoga ritual 20' Ритуал утренней йоги 20'	Outdoor morning training 30' ☼ Йога на свежем воздухе 30' ☼	Spine yoga light 30' Легкая йога для позвоночника 30'	Morning spine training 20' Гимнастика для позвоночника 20'	Standing pilates for beginners 20' Пилатес для начинающих 20'	5 Tibetan yoga 20' 5 тибетских жемчужин 20'	Sun prayer 20' Приветствие солнца (техника расслабления) 20'
10:00	Dynamic spine training 40' Динамическая подготовка позвоночника 40'	Body toning 40' Формирование фигуры 40'	Abs, butt and thighs workout 40' Укрепление живота, ног, ягодиц 40'	Toning with step bench 40' Формирование фигуры на степе 40'	Conditioning training 40' Кондиционный тренинг 40'	Spine yoga 40' йога для позвоночника 40'	Soft Ball Training 40' Тренировка с мягким мячом 40'
11:00	Belly dance 20' Танец живота 20'	Stretching 20' Стретчинг (растяжка) 20'	Office workout 20' Офисная гимнастика 20'	5 Tibetan yoga 20' 5 тибетских жемчужин 20'	Waist gymnastics 20' Упражнения для талии 20'	Be fit over sixty 20' Хорошая форма после 60 лет 20'	Neck - shoulder gymnastics 20' Гимнастика для шеи и плеч 20'
12:00	Information about the Fitness room 20' Показ тренажерного оборудования 20'	Fit test and guidance 20' Фит тест и советы 20'	Yoga for better digestion 20' Йога, улучшающая пищеварение 20'	Muscle workout 20' Укрепляем мышцы рук 20'	Nordic Walking technics 20' Техника скандинавской ходьбы 20'	Relaxation in the Salt Grotto 45' EUR 13,-	Yoga for better digestion 20' Йога, улучшающая пищеварение 20'
13:00	Qi Gong / 8 Treasure 20'	Chair yoga 20' Йога на стуле 20'	Outdoor breathing techniques 20' ☼ Дыхательная гимнастика 20' ☼	Anti-Stress yoga 30' Йога против стресса 30'	Sitting training 20' Гимнастика сидя 20'	Archery 30' ** ☼ Стрельба из лука 30' ** ☼	Basic golf lesson 30' ** ☼ Гольф для начинающих 30' ** ☼
14:00	Nordic Walking 30' ☼ Скандинавская ходьба 30' ☼	Aqua Yoga 20' Аква йога 20'	Smovey walking 20' * ☼ Ходьба с виброкольцами Smovey 20' * ☼	Aqua jogging 20' Водный Jogging 20'	Dynamic yoga for beginners 30' Динамическая йога для начинающих 30'	Good posture exercises 30' Гимнастика для укрепления осанки 30'	Balance exercises 30' Упражнения на баланс 30'
15:00	20 minutes for your butt 20' 20 минут для ягодичных мышц 20'	20 minutes for your abs 20' 20 минут для мышц пресса 20'	20 minutes for your back 20' 20 минут для мышц спины 20'	Simply with rubber cord 20' Легкая гимнастика с эластичной веревкой 20'	20 minutes for your butt 20' 20 минут для ягодичных мышц 20'	20 minutes for your tights 20' 20 минут для бёдер 20'	20 minutes for your abs 20' 20 минут для мышц живота 20'
15:30	Hip relaxing yoga 20' Йога для расслабления бедер 20'	Moon prayer (yoga) 20' Приветствие луны (йога) 20'	Spine stretching 20' Растяжка позвоночника 20'	Shoulder mobilisation 20' Гимнастика для плеч 20'	Hip mobilization 20' Мобилизация мышц бедра 20'	Stretching 20' Стретчинг (растяжка) 20'	Spine mobilization 20' Повышение подвижности позвоночника 20'

Legend / Сокращения

- Fitness room / Фитнес-зал
- Salt Grotto / Рецепция СПА
- Tennis / Golf course - Теннисные корты / Поле для гольфа

- Gym / Гимнастический зал
- Pool / Бассейн

- ☼ - Depends on the weather / В случае хорошей погоды
- * = 3 €
- ** = 6 €

Sauna rituals / Обливания в сауне
10:00-12:30-14:00-15:00-17:00

Sport- és wellness programok Sport- und Wellnessprogramme

Rossz idő esetén a kinti programok helyett személyedzést tartunk a fitneszteremben. • Beim Schlechtwetter wird als Alternative für die Sportprogramme im Freien persönliches Training im Fitnessraum abgehalten.

	Hétfő Montag	Kedd Dienstag	Szerda Mittwoch	Csütörtök Donnerstag	Péntek Freitag	Szombat Samstag	Vasárnap Sonntag
08:00	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'
09:00	Reggeli jóga rutin 20' Yogaübungen am Morgen 20'	Reggeli torna a szabadban 30' ☉ Morgengymnastic im Freien 30' ☉	Gerincjóga light 30' Wirbelsäulen Yoga (leicht) 30'	Reggeli gerincátmozgatás 20' Wirbelsäulen-Training 20'	Kezdő álló pilates 20' Steh Pilates für Anfänger 20'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Napüdvözlet 20' Sonnengruss 20'
10:00	Dinamikus gerinctréning 40' Dynamisches Wirbelsäulen-training 40'	Alakformálás 40' Figurformendes training 40'	Has-láb-fenék torna 40' Bauch-Beine-Po Gymnastik 40'	Alakformálás step padon 40' Figurformendes Training mit Stepbank 40'	Kondicionáló tréning 40' Konditionstraining 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40'	Soft Ball Training 40'
11:00	Hastánc 20' Bauchtanz 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Iroda torna 20' Bürogymnastik 20'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Deréktorna 20' Rückengymnastik 20'	Fitten 60 felett 20' Ü60 Sportprogramm 20'	Nyak-váll torna 20' Nacken-Schulter Gymnastik 20'
12:00	Fitness terem bemutatás 20' Fitnessraum Vorführung 20'	Fit teszt és tanácsadás 20' Fit Test und Beratung 20'	Emésztést elősegítő jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'	Karizom erősítés 20' Muskeltraining 20'	Nordic Walking technika 20' Nordic Walking Technik 20'	Ellazulás a sóbarlangban '45 3.640,- Ft Entspannung in der Salzgrotte '45 EUR 13,-	Emésztést elősegítő jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'
13:00	Csikung / 8 kincs 20' Qi Gong / 8 Schätze 20'	Jóga széken 20' Stuhl-Yoga 20'	Légzéstechnika a szabadban 20' ☉ Atemtechniken im Freien 20' ☉	Stresszoldó jóga 30' Stressabbau durch Yoga 30'	Ülő gimnasztika 20' Gymnastik im Sitzen 20'	Íjászat 30' ** ☉ Bogenschiessen 30' ** ☉	Golf kezdőknek 30' ** ☉ Golf für Anfänger 30' ** ☉
14:00	Nordic Walking 30' ☉	Aqua jóga 20' Aqua Yoga 20'	Smovey walking 20' * ☉	Aqua Jogging 20'	Kezdő dinamikus jóga 30' Dynamisches Yoga für Anfänger 30'	Tartásjavító torna 30' Gymnastik für bessere Körperhaltung 30'	Egyensúly torna 30' Balance-Übungen 30'
15:00	20 perc a farizomért 20' 20 Minuten für einen knackigen Po 20'	20 perc a hasizomért 20' Bauchgymnastik 20'	20 perc a hátizomért 20' Rückengymnastik 20'	Egyszerűen gumikötéllal 20' Einfach mit Gummiband 20'	20 perc a farizomért 20' 20 Minuten für einen knackigen Po 20'	20 perc a combizmokért 20' Oberschenkeltraining 20'	20 perc a hasizomért 20' Bauchgymnastik 20'
15:30	Csípőlazító jóga 20' Yogaübungen für Hüfte 20'	Holdüdvözlet (jóga) 20' Mondgruss (Yoga) 20'	Gerinc nyújtás 20' Wirbelsäulen-Stretching 20'	Váll mobilizáció 20' Schultermobilisation 20'	Csípőmobilizáció 20' Hüftmobilisation 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Gerincmobilizáció 20' Wirbelsäulen - Mobilisierung 20'

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

- Fitness terem / Fitnessraum
- Sóbarlang / Salzgrotte
- Tenisz / Golfpálya Tennis / Golfplatz

- Gimnasztika terem / Gymnastikraum
- Medence / Pool

- ☉ Szép idő esetén / Beim Schönwetter
- * = 3 €
- ** = 6 €

Szauna felöntések / Saunaaufgüsse
10:00-12:30-14:00-15:00-17:00