

## 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<br>Понедельник   | Tuesday<br>Вторник  | Wednesday<br>Среда   | Thursday<br>Четверг   | Friday<br>Пятница  | Saturday<br>Суббота  | Sunday<br>Воскресенье  |
|-------|---|---|--|---|--|--|--|
| 08:00 | Water gymnastics 20'<br>Водная гимнастика 20'                                 | Water gymnastics 20'<br>Водная гимнастика 20'                                     | Water gymnastics 20'<br>Водная гимнастика 20'                            | Water gymnastics 20'<br>Водная гимнастика 20'                               | Water gymnastics 20'<br>Водная гимнастика 20'                                | Water gymnastics 20'<br>Водная гимнастика 20'  | Water gymnastics 20'<br>Водная гимнастика 20'                      |
| 09:00 | Morning yoga routine 30'<br>Утренняя йога 30'                                 | Sunprayer 20'<br>Приветствие солнцу (техника расслабления) 20'                    | Refreshing spine exercises 30'<br>Освежающая гимнастика позвоночника 30' | Morning spine training 20'<br>Гимнастика для позвоночника 20'               | 5 Tibetan 20'<br>5 тибетских жемчужин 20'                                    | Morning exercises 30'<br>Утренняя разминка 30'   | Sun prayer 20'<br>Приветствие солнца (техника расслабления) 20'    |
| 10:00 | Dynamic spine training 40'<br>Динамическая подготовка позвоночника 40'        | Body toning 40'<br>Формирование фигуры 40'  | Abs, butt and thighs workout 40'<br>Укрепление живота, ног, ягодиц 40'   | Dynamic Pilates 40'<br>Динамический пилатес 40'                             | Full body training 40'<br>Общая гимнастика 40'                               | Spine yoga 40'<br>йога для позвоночника 40'  | Soft Ball Training 40'<br>Тренировка с мягким мячом 40'            |
| 11:00 | Belly dance basic 20'<br>Основы танца живота 20'                              | Senior chair yoga 20'<br>Йога на стуле для старшего возраста 20'                  | Office workout 20'<br>Офисная гимнастика 20'                             | Neck and shoulder mobility exercises 20'<br>Мобилизация шеи и плеч сидя 20' | Waist training with exercise ball 20'<br>Гимнастика для талии на фитболе 20' | Be fit over sixty 20'<br>Хорошая форма после 60 лет 20'                                | Neck - shoulder gymnastics 20'<br>Гимнастика для шеи и плеч 20'    |
| 12:00 | Information about the Fitness room 20'<br>Показ тренажерного оборудования 20' | Fit test and guidance 20'<br>Фит тест и советы 20'                                | Yoga for better digestion 20'<br>Йога, улучшающая пищеварение 20'        | Toned arms 20'<br>Гимнастика для рук 20'                                    | Nordic walking technics 20'<br>Техника скандинавской ходьбы 20'              | Relaxation in the Salt Grotto 45'<br>EUR 13,-  | Yoga for better digestion 20'<br>Йога, улучшающая пищеварение 20'  |
| 13:00 | Qi Gong / 8 Treasure 20'  | Spine-yoga light 30'<br>Легкая йога позвоночника 30'                              | Daily workout at home 30'<br>Домашняя зарядка 30'                        | Standing yoga poses for beginners 30'<br>Йога стоя для начинающих 30'       | Body toning yoga 30'<br>Йога для формирования фигуры 30'                     | Archery 30' ** ☀<br>Стрельба из лука 30' ** ☀  | Smovey walking 30'<br>Ходьба с виброкольцами Smovey 30'            |
| 14:00 | Sitting yoga 30'<br>Йога сидя 30'   | Fitt legs 20'<br>Укрепляем мышцы ног 20'  | Knee- and ankle exercises 20'<br>Тренировка коленей и голеней 20'        | Plank Mania 20'<br>Держим планку 20'  | Spinal stabilization exercises 20'<br>Стабилизация позвоночника 20'          | Inner thigh and triceps exercises 20'<br>Тренировка бедер и трицепсов 20'              | Balance exercises 30'<br>Упражнения на баланс 30'                  |
| 15:00 | Thigh and gluteal region training 20'<br>Тренировка зон бедер и ягодиц 20'    | Trunk and abdominal musculature workout 20'<br>Тренировка мышц живота и талии 20' | Back and shoulder exercises 20'<br>Гимнастика для спины и плеч 20'       | Exercises with elastic band 20'<br>Гимнастика с резиновой лентой 20'        | Thigh and gluteal region training 20'<br>Тренировка мышц ног и ягодиц 20'    | Trunk and abdominal musculature workout 20'<br>Тренировка грудного отдела и пресса 20' | Back and shoulder exercises 20'<br>Упражнения для спины и плеч 20' |
| 15:30 | Hip-opening yoga 20'<br>Йога для раскрытия таза 20'                           | Chest-opening yoga 20'<br>Йога для грудного отдела 20'                            | Spine stretching 20'<br>Растяжка позвоночника 20'                        | Muscle relaxation 20'<br>Релаксация мышц 20'                                | Hip mobilization 20'<br>Мобилизация мышц бедра 20'                           | Stretching 20'<br>Стретчинг (растяжка) 20'   | Spine mobilization 20'<br>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 fitnesssteremben. • Beim Schlechtwetter wird als Alternative für die Sportprogramme im Freien persönliches Training im Fitnessraum abgehalten.

|       | Hétfő<br>Montag  | Kedd<br>Dienstag   | Szerda<br>Mittwoch  | Csütörtök<br>Donnerstag  | Péntek<br>Freitag  | Szombat<br>Samstag   | Vasárnap<br>Sonntag   |
|-------|--|--|---|--|--|--|---|
| 08:00 | Vízitorna 20'<br>Wassergymnastik 20'   | Vízitorna 20'<br>Wassergymnastik 20'                                     | Vízitorna 20'<br>Wassergymnastik 20'  | Vízitorna 20'<br>Wassergymnastik 20'   | Vízitorna 20'<br>Wassergymnastik 20'   | Vízitorna 20'<br>Wassergymnastik 20'   | Vízitorna 20'<br>Wassergymnastik 20'                                |
| 09:00 | Reggeli jógarutin 30'<br>Yoga-Routine am Morgen 30'                            | Napüdvözlet 20'<br>Sonnengruß 20'  | Frissítő gerinctorna 30'<br>Erfrischende Wirbelsäulengymnastik 30'          | Reggeli gerincátmozgató 20'<br>Wirbelsäulen-Training 20'                                   | 5 Tibeti jóga 20'<br>5-Tibeter 20'   | Reggeli átmozgató torna 30'<br>Morgengymnastik 30'                                       | Napüdvözlet 20'<br>Sonnengruß 20'                                   |
| 10:00 | Dinamikus gerinctrénings 40'<br>Dynamisches Wirbelsäulen-training 40'          | Alakformálás 40'<br>Figurformendes training 40'                          | Has-láb-fenék torna 40'<br>Bauch-Beine-Po Gymnastik 40'                     | Dinamikus Pilates 40'<br>Dynamisches Pilates 40'   | Teljes testedzés 40'<br>Ganzkörpertraining 40'                                 | Gerincjóga 40'<br>Wirbelsäulen-Yoga 40'  | Soft Ball Training 40'  |
| 11:00 | Hastánc alapok 20'<br>Bauchtanz-Grundlagen 20'                                 | Senior székJóga 20'<br>Senioren-Stuhl-Yoga 20'                           | Iroda torna 20'<br>Bürogymnastik 20'  | Nyak-, vállmobilizáció széken 20'<br>Schultern- und Nacken-Mobilisierung auf den Stuhl 20' | Deréktorna labdán 20'<br>Rückengymnastik mit dem Ball 20'                      | Fitten 60 felett 20'<br>Ü60 Sportprogramm 20'  | Nyak-váll torna 20'<br>Nacken-Schulter Gymnastik 20'                |
| 12:00 | Fitnesssterem bemutatás 20'<br>Fitnessraum Vorführung 20'                      | Fit teszt és tanácsadás 20'<br>Fit Test und Beratung 20'                 | Emésztést elősegítő jóga 20'<br>Yoga für eine gute Verdauung 20'            | Formás karok 20'<br>Training für die Arme 20'  | Nordic walking technika 20'<br>Nordic walking Techniken 20'                    | Ellazulás a sóbarlangban '45<br>3.640,- Ft<br>Entspannung in der Salzgrotte '45 EUR 13,- | Emésztést elősegítő jóga 20'<br>Yoga für eine gute Verdauung 20'    |
| 13:00 | Csikung / 8 kincs 20'<br>Qi Gong / 8 Schätze 20'                               | Könyű gerincjóga 30'<br>Leichtes Wirbelsäulen-Yoga 30'                   | Napi torna otthon 30'<br>Turnübungen für Zuhause 30'                        | Kezdő állójóga 30'<br>Stehyoga für Anfänger 30'  | Karcsúsító jóga 30'<br>Figurformendes Yoga 30'                                 | Íjászat 30' ** ☼<br>Bogenschiessen 30' ** ☼  | Smowey walking 30'<br>Smowey walking 30'                            |
| 14:00 | Ülőjóga 30'<br>Sitzyoga 30'  | Fitt lábak 20'<br>Fitt Beine 20'   | Térd-boka torna 20'<br>Knie- und Knöchelübungen 20'                         | Plankmánia 20'<br>Plank-Manie 20'  | Gerincstabilizáció 20'<br>Wirbelsäulenstabilisierung 20'                       | Belső comb és tricepszfeszítés 20'<br>Oberschenkel- und Trizepsübungen 20'               | Egyensúly torna 30'<br>Balance-Übungen 30'                          |
| 15:00 | Comb és farizom zóna 20'<br>Training der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur 20' | Törzs és hasizom zóna 20'<br>Training für Rumpf- und Bauchmuskulatur 20' | Váll és hátizom zóna 20'<br>Übungen für den Schulter- und Nackenbereich 20' | Erősítés gumikötéllal 20'<br>Kraftübungen mit Gummiband 20'                                | Comb és farizom zóna 20'<br>Training der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur 20' | Törzs és hasizom zóna 20'<br>Wirbelsäulen- und Bauchmuskulatur-Training 20'              | Váll és hátizom zóna 20'<br>Schulter- und Nackenbereich Übungen 20' |
| 15:30 | Csípőnyújtás jóga 20'<br>Yogaübungen für die Hüfte 20'                         | Mellkasnyújtás jóga 20'<br>Yoga für den Oberkörper 20'                   | Gerinc nyújtás 20'<br>Wirbelsäulen-Stretching 20'                           | Izomlazító relaxáció 20'<br>Relaxmomente für entspannte Muskeln 20'                        | Csípőmobilizáció 20'<br>Hüftmobilisation 20'                                   | Nyújtás 20'<br>Stretching 20'  | Gerincmobilizáció 20'<br>Wirbelsäulen - Mobilisierung 20'           |

### Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

- Fitnesssterem / Fitnessraum
- Sóbarlang / Salzgrotte
- Tenisz / Golfpálya Tennis / Golfplatz

- Gimnasztika terem / Gymnastikraum
- Medence / Pool

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

Szaunaelőntések / Saunaaufgüsse  
10:00-12:30-14:00-15:00-17:00