

## 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 routine 30' Утренняя йога 30'	Sunprayer 20' Приветствие солнцу (техника расслабления) 20'	Refreshing spine exercises 30' Освежающая гимнастика позвоночника 30'	Morning spine training 20' Гимнастика для позвоночника 20'	5 Tibetan 20' 5 тибетских жемчужин 20'	Morning exercises 30' Утренняя разминка 30'	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'	Dynamic Pilates 40' Динамический пилатес 40'	Full body training 40' Общая гимнастика 40'	Spine yoga 40' йога для позвоночника 40'	Soft Ball Training 40' Тренировка с мягким мячом 40'
11:00	Belly dance basic 20' Основы танца живота 20'	Senior chair yoga 20' Йога на стуле для старшего возраста 20'	Office workout 20' Офисная гимнастика 20'	Neck and shoulder mobility exercises 20' Мобилизация шеи и плеч сидя 20'	Waist training with exercise ball 20' Гимнастика для талии на фитболе 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'	Toned arms 20' Гимнастика для 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'	Spine-yoga light 30' Легкая йога позвоночника 30'	Daily workout at home 30' Домашняя зарядка 30'	Standing yoga poses for beginners 30' Йога стоя для начинающих 30'	Body toning yoga 30' Йога для формирования фигуры 30'	Archery 30' ** ☀ Стрельба из лука 30' ** ☀	Smovey walking 30' Ходьба с виброкольцами Smovey 30'
14:00	Sitting yoga 30' Йога сидя 30'	Fitt legs 20' Укрепляем мышцы ног 20'	Knee- and ankle exercises 20' Тренировка коленей и голеней 20'	Plank Mania 20' Держим планку 20'	Spinal stabilization exercises 20' Стабилизация позвоночника 20'	Inner thigh and triceps exercises 20' Тренировка бедер и трицепсов 20'	Balance exercises 30' Упражнения на баланс 30'
15:00	Thigh and gluteal region training 20' Тренировка зон бедер и ягодиц 20'	Trunk and abdominal musculature workout 20' Тренировка мышц живота и талии 20'	Back and shoulder exercises 20' Гимнастика для спины и плеч 20'	Exercises with elastic band 20' Гимнастика с резиновой лентой 20'	Thigh and gluteal region training 20' Тренировка мышц ног и ягодиц 20'	Trunk and abdominal musculature workout 20' Тренировка грудного отдела и пресса 20'	Back and shoulder exercises 20' Упражнения для спины и плеч 20'
15:30	Hip-opening yoga 20' Йога для раскрытия таза 20'	Chest-opening yoga 20' Йога для грудного отдела 20'	Spine stretching 20' Растяжка позвоночника 20'	Muscle relaxation 20' Релаксация мышц 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 fitnesssteremben. • 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 jógarutin 30' Yoga-Routine am Morgen 30'	Napüdvözet 20' Sonnengruß 20'	Frissítő gerinctorna 30' Erfrischende Wirbelsäulengymnastik 30'	Reggeli gerincátmozgató 20' Wirbelsäulen-Training 20'	5 Tibeti jóga 20' 5-Tibeter 20'	Reggeli átmozgató torna 30' Morgengymnastik 30'	Napüdvözet 20' Sonnengruß 20'
10:00	Dinamikus gerinctrénings 40' Dynamisches Wirbelsäulen-training 40'	Alakformálás 40' Figurformendes training 40'	Has-láb-fenék torna 40' Bauch-Beine-Po Gymnastik 40'	Dinamikus Pilates 40' Dynamisches Pilates 40'	Teljes testedzés 40' Ganzkörpertraining 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40'	Soft Ball Training 40'
11:00	Hastánc alapok 20' Bauchtanz-Grundlagen 20'	Senior székjóga 20' Senioren-Stuhl-Yoga 20'	Iroda torna 20' Bürogymnastik 20'	Nyak-, vállmobilizáció széken 20' Schultern- und Nacken-Mobilisierung auf den Stuhl 20'	Deréktorna labdán 20' Rückengymnastik mit dem Ball 20'	Fitten 60 felett 20' Ü60 Sportprogramm 20'	Nyak-váll torna 20' Nacken-Schulter Gymnastik 20'
12:00	Fitnesssterem 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'	Formás karok 20' Training für die Arme 20'	Nordic walking technika 20' Nordic walking Techniken 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'	Könyű gerincjóga 30' Leichtes Wirbelsäulen-Yoga 30'	Napi torna otthon 30' Turnübungen für Zuhause 30'	Kezdő állójóga 30' Stehyoga für Anfänger 30'	Karcsúsító jóga 30' Figurformendes Yoga 30'	Íjászat 30' ** ☼ Bogenschiessen 30' ** ☼	Smowey walking 30' Smowey walking 30'
14:00	Ülőjóga 30' Sitzyoga 30'	Fitt lábak 20' Fitt Beine 20'	Térd-boka torna 20' Knie- und Knöchelübungen 20'	Plankmánia 20' Plank-Manie 20'	Gerincstabilizáció 20' Wirbelsäulenstabilisierung 20'	Belső comb és tricepszfeszítés 20' Oberschenkel- und Trizepsübungen 20'	Egyensúly torna 30' Balance-Übungen 30'
15:00	Comb és farizom zóna 20' Training der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur 20'	Törzs és hasizom zóna 20' Training für Rumpf- und Bauchmuskulatur 20'	Váll és hátizom zóna 20' Übungen für den Schulter- und Nackenbereich 20'	Erősítés gumikötéssel 20' Kraftübungen mit Gummiband 20'	Comb és farizom zóna 20' Training der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur 20'	Törzs és hasizom zóna 20' Wirbelsäulen- und Bauchmuskulatur-Training 20'	Váll és hátizom zóna 20' Schulter- und Nackenbereich Übungen 20'
15:30	Csípőnyújtás jóga 20' Yogaübungen für die Hüfte 20'	Mellkasnyújtás jóga 20' Yoga für den Oberkörper 20'	Gerinc nyújtás 20' Wirbelsäulen-Stretching 20'	Izomlazító relaxáció 20' Relaxmomente für entspannte Muskeln 20'	Csípőmobilizáció 20' Hüftmobilisation 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Gerincmobilizáció 20' 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