

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	5 Tibetan Exercises 20' 5 тибетских жемчужин 20'	Morning exercises 30' Утренняя разминка 30'	Sun Salutation 20' Приветствие солнцу (техника расслабления) 20'	Refreshing spine exercises 30' Освежающая гимнастика позвоночника 30'	Morning yoga routine 30' Утренняя йога 30'	Outdoor gymnastics 30' ☼ Гимнастика на открытом воздухе 30' ☼	Sun Salutation 20' Приветствие солнцу (техника расслабления) 20'
10:00	Belly-Legs-Butt workout 40' Укрепление живота, ног, ягодиц 40'	Soft Ball Training 40' Тренировка с мягким мячом 40'	Dynamic spine training 40' Динамическая подготовка позвоночника 40'	Full body training 40' Общая гимнастика 40'	Body toning 40' Формирование фигуры 40'	Spine yoga 40' Йога для позвоночника 40'	Dynamic pilates 40' Динамический пилатес 40'
11:00	Office workout 20' Офисная гимнастика 20'	Waist training with exercise ball 20' Гимнастика для талии на фитболе 20'	Senior training 20' Гимнастика для старшего возраста 20'	Yin yoga 20' Инь йога 20'	Neck and shoulder mobility exercises 20' Мобилизация шеи и плеч 20'	Fitt legs 20' Укрепление мышц ног 20'	Daily workout at home 20' Домашняя зарядка 20'
12:00	Information about the Fitness room 20' Показ тренажёрного оборудования 20'	Nordic walking technics 20' Техника скандинавской ходьбы 20'	Yoga for better digestion 20' Йога, улучшающая пищеварение 20'	Fit test and guidance 20' Фит тест и советы 20'	Exercises to prevent Osteoporosis 20' Тренинг против остеопороза 20'	Relaxation in the Salt Grotto 45' EUR 13,-	Yoga for better digestion 20' Йога, улучшающая пищеварение 20'
13:00	Standing yoga poses for beginners 30' Йога стоя для начинающих 30'	Qi Gong / 8 Treasure 20' Цигун 20'	Plank Mania 20' Держим планку 20'	Outdoor yoga breathing exercises 20' ☼ Йоговское дыхание на открытом воздухе 20' ☼	Yoga on the exercise ball 30' Йога с мячом 30'	Archery 30' ** ☼ Стрельба из лука 30' ** ☼	Smovey walking 30' ☼ Ходьба с виброкольцами Smovey 30' ☼
14:00	Knee- and ankle exercises 20' Тренировка коленей и голеней 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Pilates with exercise ball 30' Пилатес с мячом 30'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Nordic Walking 30' ☼ Нордическая ходьба 30' ☼	Be fit over 60 20' Хорошая форма после 60 лет 20'	Low back muscle gymnastics 30' Тренировка мышц спины 30'
15:00	Trunk and abdominal mus- culation workout 20' Тренировка мышц живота и талии 20'	Thigh and gluteal muscles training 20' Тренировка мышц ног и ягодиц 20'	Exercises with elastic band 20' Гимнастика с резиновой лентой 20'	Back and shoulder exercises 20' Гимнастика для спины и плеч 20'	Trunk and abdominal muscula- ture workout 20' Тренировка грудного отдела и пресса 20'	Back and shoulder exercises 20' Гимнастика для спины и плеч 20'	Thigh and gluteal region training 20' Тренировка мышц ног и ягодиц 20'
15:30	Chest-opening yoga 20' Йога для грудного отдела 20'	Hip-opening yoga 20' Йога для раскрытия таза 20'	Stretching 20' Стретчинг 20'	Spine stretching 20' Стретчинг позвоночника 20'	Muscle relaxation 20' Релаксация мышц 20'	Spine mobilization 20' Повышение подвижности позвоночника 20'	Hip mobilization 20' Мобилизация мышц бедра 20'

Legend / Сокращения

■ Fitness room / Фитнес-зал
■ Salt Grotto / Рецепция СПА

□ 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 személyezést 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	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter 20'	Reggeli átmozgatás 30' Morgengymnastik 30'	Napüdvözlet 20' Sonnengruß 20'	Frissítő gerinctorna 30' Erfischende Wirbelsäulengymnastik 30'	Reggeli jóga rutin 30' Yoga- Routine am Morgen 30	Torna a szabadban 30' ☼ Turnen im Freien 30' ☼	Napüdvözlet 20' Sonnengruss 20'
10:00	Has-láb-fenék torna 40' Bauch-Beine- Po Gymanstik 40'	Soft Ball Training 40'	Dinamikus gerinctréning 40' Dynamisches Wirbelsäulen- training 40'	Teljes testedzés 40' Ganzkörpertraining 40'	Alakformálás 40' Figurformendes Trainig 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40'	Dinamikus pilates 40' Dynamisches Pilates 40'
11:00	Iroda torna 20' Bürogymnastik 20'	Deréktorna labdán 20' Rückengymnastik mit dem Ball 20'	Senior torna 20' Senioren Gymnastik 20'	Yin Yoga 20'	Nyak-váll mobilizáció 20' Schultern- und Nacken- Mobilisierung 20'	Fitt lábak 20' Fitte Beine 20'	Napi torna otthon 20' Turnübungen für Zuhause 20'
12:00	Fitness terem bemutató 20' Fitnessraum Vorführung 20'	Nordic Walking technika 20' Nordic Walking Techniken 20'	Emésztést elősegítő jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'	Fitt teszt és tanácsadás 20' Fit Test und Beratung 20'	Erősítés csonttrikulás ellen 20' Übungen gegen Osteoporose 20'	Ellazulás a sóbarlangban '45 3.640,- Ft Entspannung in der Salzgrotte '45 EUR 13,-	Emésztést elősegítő jóga 20' Yoga für eine gute Verdau- ung 20'
13:00	Álló jógapozók kezdőknek 30' Stehyoga für Anfänger 30'	Csikung/8 kincs 20' Qi Gong/8 Schätze 20'	Plank mánia 20' Plank-Manie 20'	Jógalégzés a szabadban 20' ☼ Yoga Atemübungen im Freien 20' ☼	Jóga labdán 30' Yoga mit dem Ball 30'	Íjászat 30' ** ☼ Bogenschiessen 30' ** ☼	Smovey walking 30' ☼ Smovey walking 30' ☼
14:00	Térd-boka torna 20' Knie-und Knöchelübungen 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Pilates labdával 30' Pilates mit dem Ball 30'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Nordic Walking 30' ☼	Fitten 60 felett 20' Ü60 Sportprogramm 20'	Mély hátizom torna 30' Rückengymnastik 30'
15:00	Törzs- és hasizom zóna 20' Training für Rumpf- und Bauchmuskulatur 20'	Comb- és farizom zóna 20' Training der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur 20'	Erősítés gumiszalaggal 20' Kraftübungen mit Gumiband 20'	Váll- és hátizom zóna 20' Übungen für den Schulter- und Nackenbereich 20'	Törzs- és hasizom zóna 20' Wirbelsäulen- und Bauch- muskulatur-Training 20'	Váll- és hátizom zóna 20' Schulter- und Nackenbe- reich Übungen 20'	Comb- és farizom zóna 20' Training der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur 20'
15:30	Mellkasnyitó jóga 20' Yoga für den Oberkörper 20'	Csípőnyitó jóga 20' Yogaübungen für die Hüfte 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Gerincnyújtás 20' Wirbelsäulen-Stretching 20'	Izomlazító relaxáció 20' Relaxmomente für entspannte Muskeln 20'	Gerincmobilizáció 20' Wirbelsäulen - Mobili- sierung 20'	Csípőmobilizáció 20' Hüftmobilisation 20'

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

- Fitness terem / Fitnessraum
- Sóbarlang / Salzgrotte

- 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