

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 stretching 30' Утренняя растяжка 30'	Sun salutation 20' Приветствие солнцу (техника расслабления) 20'	Refreshing spine exercises 30' Освежающая гимнастика позвоночника 30'	Spine mobilization 20' Мобилизация позвоночника 20'	5 Tibetan Exercises 20' 5 Тибетских жемчужин 20'	Morning exercises 20' Утренняя разминка 20'	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'	Body toning 40' Формирование фигуры 40'	Full body training 40' Общая гимнастика 40'	Spine yoga 40' Йога для позвоночника 40'	Dynamic pilates 40' Динамический пилатес 40'
11:00	Shoulder mobilization on the exercise ball 20' Мобилизация плеч на фитболе 20'	Waist training with exercise ball 20' Гимнастика для талии на фитболе 20'	Strengthening exercises with chair 20' Упражнения со стулом 20'	Senior training 20' Гимнастика для старшего возраста 20'	Restart exercising 20' Гимнастика для начинающих 20'	Fit legs 20' Укрепление мышц ног 20'	Better posture exercises with ball 20' Гимнастика для осанки на фитболе 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	Static spine exercises 20' Статическая гимнастика позвоночника 20'	Qi Gong/ 8Treasure 20' Цигун 20'	Better posture exercises on the mat 20' Упражнения для осанки на коврике 20'	Yoga breathing and relax- ing 20' Дыхательная йога, релаксация 20'	Mobilization on the exercise ball 20' Мобилизация на фитболе 20'	Archery 30' ** ⦿ Стрельба из лука 30' ** ⦿	Smovey walking 30' ⦿ Ходьба с виброкольцами Smovey 30' ⦿
14:00	Introduction to yoga 30' Йога для начинающих 30'	Yoga for weight loss 30' Йога для похудения 30'	Yin yoga 30' Инь йога 30'	Yoga for stress relief 30' Антистресс йога 30'	Office yoga 30' Офисная йога 30'	Yoga for stress relief 30' Фитнес-йога 30'	Spine strengthening yoga poses 30' Йога для позвоночника 30'
15:00	Strengthening on the mat 20' Гимнастика на коврике 20'	Thigh and gluteal muscles training 20' Тренировка мышц ног и ягодиц 20'	Arms-Back-Shoulder workout 20' Укрепление рук, спины, плеч 20'	Triceps, inner thigh workout 20' Укрепление трицепса, внутренней части бедер 20'	Trunk and abdominal muscula- ture workout 20' Тренировка грудного отдела и пресса 20'	Thigh and gluteal muscles training 20' Тренировка мышц ног и ягодиц 20'	Outer and inner thigh workout 20' Укрепление внутренней и внешней части бедер 20'
15:30	Spine stretching 20' Стретчинг позвоночника 20'	Stretching 20' Стретчинг 20'	Chest-opening yoga 20' Йога для грудного отдела 20'	Hip-opening yoga 20' Йога для раскрытия таза 20'	Spine stretching 20' Стретчинг позвоночника 20'	Stretching 20' Стретчинг 20'	Yoga stretching 20' Йога для растяжки 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 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	Vízi torna 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 nyújtás 30' Streching am Morgen 30'	Napüdvözet jóga 20' Sonnengruß Yoga 20'	Frissítő gerinctorna 30' Wirbelsäulengymnastik 30'	Gerincmobilizáció 20' Wirbelsäulenmobilisation 20'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Reggeli torna 20' Morgengymnastik 20'	Napüdvözet 20' Sonnengruß 20'
10:00	Has-láb-fenék 40' Bauch-Beine-Po Gymnastik 40'	Softball tréning 40' Softball Training 40'	Dinamikus gerinctorna 40' Dynamisches Wirbelsäulen-training 40'	Alakformálás 40' Figurformendes Training 40'	Teljes testedzés 40' Ganzkörpertraining 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40'	Dinamikus pilates 40' Dynamisches Pilates 40'
11:00	Vállmobilizálás labdán 20' Schultermobilisation mit Ball 20'	Deréktorna labdán 20' Rückentraining mit dem Ball 20'	Erősítés székkel 20' Kräftigungsübungen mit dem Stuhl 20'	Senior tréning 20' Seniorentaining 20'	Újrakezdő torna 20' Training für Neubeginner 20'	Fitt lábak 20' Fitte Beine 20'	Tartásjavítás labdán 20' Training für eine bessere Körperhaltung mit dem Ball 20'
12:00	Fitneszterem bemutató 20' Fitnessraum-Vorführung 20'	Nordic Walking technikák 20' Nordic Walking Techniken 20'	Emésztést segítő jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'	Fit teszt és tanácsadás 20' Fit Test und Beratung 20'	Erősítés csonttrikulás ellen 20' Krafttraining gegen Osteoporose 20'	Ellazulás a sóbarlangban 45' 3.640,-Ft Enstpannung in der Salz-grotte 45' € 13,-	Jógával az emésztésért 20' Yoga für die gute Verdauung 20'
13:00	Statikus gerinctorna 20' Statisches Wirbelsäulentraining 20'	Csikung / 8 kincs 20' Qi Gong / 8 Schätze 20'	Tartásjavítás talajon 20' Bodenübungen für gute Körperhaltung 20'	Jógalégzés és ellazulás 20' * Yoga-Atmung und Entspannung 20' *	Mobilizáció labdán 20' Mobilisation mit dem Ball 20'	Íjászat 30' ** * Bogenschiessen 30' ** *	Smovey walking 30' * Smovey walking 30' *
14:00	Bevezetés a jógaiba 30' Einführung in Yoga 30'	Karcsúsító jóga 30' Yoga zum Abnehmen 30'	Yin jóga 30' Yin Yoga 30'	Stresszoldó jóga 30' Stresslösendes Yoga 30'	Iroda jóga 30' Büro-Yoga 30'	Kondicionális jógával 30' Yogaübungen für eine gute Kondition 30'	Gerincerősítés jógával 30' Yoga für Stärkung der Wirbelsäule 30'
15:00	Erősítés talajon 20' Kräftigende Bodenübungen 20'	Comb és farizom zóna 20' Training der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur 20'	Kar-hát-váll erősítés 20' Krafttraining für Arme, Rücken, Schulter 20'	Tricepsz és belső comb erősítés 20' Krafttraining für Trizeps und Oberschenkel 20'	Törzs- és hasizomzóna 20' Oberkörper- und Bauchmuskulatur-Training 20'	Comb- és farizomzóna 20' Training der Oberschenkel- und Bauchmuskulatur 20'	Külső és belső comb erősítés 20' Stärkung der inneren und äußeren Oberschenkel 20'
15:30	Gerincnyújtás 20' Wirbelsäulenstretching 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Mellkasnyitó jóga 20' Yoga für den Oberkörper 20'	Csőpőnyító jóga 20' Yogaübungen für die Hüfte 20'	Gerincnyújtás 20' Wirbelsäulen-Stretching 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Jóganyújtás 20' Yogastretching 20'

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitneszterem / Fitnessraum
■ Sóbarlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum
■ Medence / Pool

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

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