

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 exercises 30' Утренняя разминка 30'	5 Tibetan exercises 20' 5 Тибетских жемчужин 20'	Keep your joints healthy 30' Упражнения для суставов 30'	Sun salutation 20' Приветствие солнцу (йога) 20'	5 Tibetan exercises 20' 5 Тибетских жемчужин 20'	Outdoor gymnastics 30' ☼ Зарядка на свежем воздухе 30' ☼	Sun Salutation 20' Приветствие солнцу (йога) 20'
10:00	Fat burning spine exercises 40' Жиросжигающие упражнения для спины 40'	Dynamic Pilates 40' Динамический пилатес 40'	Belly-Legs-Butt workout 40' Укрепление живота, ног, ягодиц 40'	Soft Ball training 40' Тренировка с мягким мячом 40'	Body shaping with step bench 40' Формирование фигуры на степ-платформе 40'	Spine yoga 40' Йога для позвоночника 40'	Body shaping exercises with tools 40' Формирование фигуры со сп. инструментами 40'
11:00	Yoga for beginners 20' Йога для начинающих 20'	Shoulder mobilization with exercise ball 20' Мобилизация плеч на фитболе 20'	Senior training 20' Гимнастика для старшего возраста 20'	Fit legs 20' Укрепление мышц ног 20'	Waist training with exercise ball 20' Гимнастика для талии на фитболе 20'	Restart exercising 20' Гимнастика для начинающих 20'	Senior training 20' Гимнастика для старшего возраста 20'
12:00	Information about the gym 20' Показ тренажерного оборудования 20'	Nordic walking techniques 20' Техника скандинавской ходьбы 20'	Yoga for better digestion 20' Йога, улучшающая пищеварение 20'	Exercises to prevent Osteoporosis 20' Тренинг против остеопороза 20'	Fit test and guidance 20' Фит тест и советы 20'	Yoga in the salt grotto 45' € 13,-	Yoga for better digestion 20' Йога, улучшающая пищеварение 20'
13:00	Outdoor yoga breathing exercises 20' ☼ Йоговское дыхание на свежем воздухе 20' ☼	Qi Gong/ 8 Treasures 20' Цигун 20'	Posture correcting exercises on the floor 20' Упражнения для осанки на коврике 20'	Yoga for stress relief 30' Антистресс йога 30'	Yin yoga 20' Инь-йога 20'	Archery 30' ** ☼ Стрельба из лука 30' ** ☼	Smovey walking 30' ☼ Ходьба с виброкольцами Smovey 30' ☼
14:00	Pilates basic 30' Базовые упражнения пилатес 30'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Pilates with exercise ball 30' Пилатес на фитболе 30'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Nordic Walking 30' ☼ Скандинавская ходьба 30' ☼	Strengthening exercises with chair 20' Упражнения со стулом 20'	Office yoga 20' Офисная йога 20'
15:00	Thigh muscles training 20' Тренировка для бедер 20'	Arm shaping exercises with tools 20' Упражнения для рук со сп. инструментами 20'	Back muscle training with stick 20' Тренировка мышц спины с палкой 20'	Strengthening on the mat 20' Зарядка на коврике 20'	Gluteal muscles training 20' Тренировка мышц ягодиц 20'	Abdominal musculature training 20' Тренировка для пресса 20'	Back workout 20' Тренировка мышц спины 20'
15:30	Hip-opening yoga 20' Йога для раскрытия таза 20'	Spine stretching 20' Стретчинг позвоночника 20'	Chest-opening yoga 20' Йога для грудного отдела 20'	Stretching 20' Стретчинг 20'	Hip-opening yoga 20' Мобилизация таза 20'	Moon salutation yoga exercises 20' Приветствие луне (йога) 20'	Hip mobilization 20' Мобилизация позвоночника 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 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	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 torna 30' Morgengymnastik 30'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Izület átmozgató torna 30' Gelenkübingen 30'	Napüdvözlet 20' Sonnengruß 20'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Torna a szabadban 30' ☀ Turnen im Freien 30' ☀	Napüdvözlet 20' Sonnengruß 20'
10:00	Zsírégető gerinctorna 40' Fettverbrenner-Rückentra- ning 40'	Dinamikus pilates 40' Dynamisches Pilates 40'	Has-láb-fenek 40' Bauch-Beine-Po Gymnastik 40'	Softball tréning 40' Softball Training 40'	Alakformálás steppadon 40' Figurformender Training auf dem Steppbrett 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40'	Alakformálás eszközzel 40' Figurformendes Training mit Sportartikeln 40'
11:00	Bevezetés a jógaiba 20' Einführung in Yoga 20'	Vállmobilizálás labdán 20' Schultermobilisation mit dem Ball 20'	Senior tréning 20' Seniorentaining 20'	Fitt lábak 20' Fitte Beine 20'	Deréktorna labdán 20' Rückentraining mit dem Ball 20'	Újrakezdő torna 20' Training für Neubeginner 20'	Senior tréning 20' Seniorentaining 20'
12:00	Fitness terem bemutató 20' Fitnessraum-Vorführung 20'	Nordic Walking technikák 20' Nordic Walking Techniken 20'	Emésztést segítő jóga 20' Yoga für eine gute Verda- ung 20'	Erősítés csonttrikulás ellen 20' Krafttraining gegen Osteo- porose 20'	Fit teszt és tanácsadás 20' Fit Test und Beratung 20'	Jóga a sóbarlangban 45' 3.640,-Ft Yoga in der Salzgrotte 45' € 13,-	Jógával az emésztésért 20' Yoga für die gute Verda- ung 20'
13:00	Jógalégzés a szabadban 20' ☀ Yoga-Atemübungen im Freien 20' ☀	Csikung / 8 kincs 20' Qi Gong / 8 Schätze 20'	Tartásjavítás talajon 20' Bodenübungen für gute Körperhaltung 20'	Stresszoldó jóga 30' Stresslösendes Yoga 30'	Yin jóga 20' Yin Yoga 20'	Ijászat 30' ** ☀ Bogenschiessen 30' ** ☀	Smovey walking 30' ☀ Smovey walking 30' ☀
14:00	Pilates alapok 30' Pilates Basic 30'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Pilates labdával 30' Pilates mit dem Ball 30'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Nordic Walking 30' ☀	Erősítés széssel 20' Kräftigungsübungen mit dem Stuhl 20'	Iroda jóga 20' Büro Yoga 20'
15:00	Combizom tréning 20' Oberschenkelmuskulatur- Training 20'	Kar tonizálás eszközzel 20' Workout für definierte Arme mit Sportartikeln 20'	Hátizom tréning bottal 20' Rückenübungen mit dem Stab 20'	Erősítés talajon 20' Kräftigende Bodenübungen 20'	Farizom tréning 20' Gesäßmuskulatur-Training 20'	Hasizom tréning 20' Bauchmuskulatur-Training 20'	Hátizom tréning 20' Rückenmuskulatur- Training 20'
15:30	Csipőnyitó jóga 20' Yoga-Übungen für die Hüfte 20'	Gerincnyújtás 20' Wirbelsäulen-Stretching 20'	Mellkasnyitó jóga 20' Yoga für den Oberkörper 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Csipőmobilizáció 20' Hüftmobilisation 20'	Holdüdvözlet jóga 20' Mondgruß Yoga 20'	Gerincmobilizáció 20' Wirbelsäulenmobilisation 20'

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitness terem / Fitnessraum
■ Sóbarlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum
■ Medence / Pool

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

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