

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	Exercises you can do in bed 30' Утренняя разминка "в кровати" 30'	"Good Morning" pilates 30' Пилатес "Доброе утро" 30'	Morning exercises with mini ball 30' Утренняя тренировка с мини-мячом 30'	Morning yoga routine 30' Утренняя йога 30'	5 Tibetan rites 20' 5 Тибетских жемчужин 20'	Outdoor morning routine 30' Зарядка на свежем воздухе 30'	Sun salutation 20' Приветствие солнцу (йога) 20'
10:00	Back workout 40' Укрепление мышц спины 40'	Bikini workout 40' Тренировка бикини 40'	Belly-legs-butt workout 40' Укрепление живота, ног, ягодиц 40'	Full body workout 40' Общая тренировка 40'	Power pilates 40' Динамический пилатес 40'	Spine yoga 40' Йога для мышц спины 40'	Body toning 40' Коррекция фигуры 40'
11:00	Soft ball training 20' Тренировка с мягким мячом 20'	Pilates with chair 20' Пилатес со стулом 20'	Vital training 20' Витализирующая гимнастика 20'	Mobility ball exercises 20' Мобилизация на фитболе 20'	Upper Body Mobility 20' Мобилизация верхней части тела 20'	Exercises with chair 20' Упражнения со стулом 20'	Lazy spine exercises 20' Тренировка позвоночника для ленивых 20'
12:00	Senior yoga 20' Йога для старшего возраста 20'	Spine yoga 30' Йога для позвоночника 30'	Smovey walking 20' Ходьба с виброкольцами Smovey 20'	Nordic walking techniques 20' Техника скандинавской ходьбы 20'	Lunch break yoga 20' Йога в обеденный перерыв 20'	Qi Gong 20' Цигун 20'	Standing yoga 20' Вертикальная йога 20'
13:00	Vein exercises 20' Упражнения для вен 20'	Daily mobility for back 20' Мобилизация спины 20'	Office gymnastics 20' Офисная гимнастика 20'	Easy spine exercises 20' Легкие упражнения для позвоночника 20'	Outdoor breathing exercises 20' Дыхательные упражнения на свежем воздухе 20'	Neck exercises 20' Безболезненная шея 20'	Foot and knee exercises 20' Гимнастика для коленей и голеностоп 20'
14:00	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Detox Yoga 30' Детокс-йога 30'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Hips opening yoga 30' Йога для раскрытия таза 30'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'
15:00	Gluteal muscles workout 20' Тренировка мышц ягодиц 20'	Arms workout 20' Гмнастика для рук 20'	Upper Body Workout 20' Тренировка мышц торса 20'	Chair workout 20' Гимнастика со стулом 20'	Mini band workout 20' Тренировка с мини-лентой 20'	Leg workout 20' Укрепление мышц ног 20'	Foot and knee exercises 20' Гимнастика для коленей и голеностоп 20'
15:30	Stretching for hips 20' Растяжка для мышц бедер 20'	Shoulder mobility 20' Мобилизация плеч 20'	Upper Body Stretching 20' Растяжка верхней части тела 20'	Stretching with chair 20' Растяжка со стулом 20'	Stretching with mini band 20' Растяжка с мини-лентой 20'	"Running" stretching 20' "Беговая" растяжка 20'	

Legend / Сокращения

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

□ Gym / Гимнастический зал
■ Pool / Бассейн

☉ - Depending on the weather / В случае хорошей погоды
* = 3 €
** = 6 €

Sauna rituals / Обливания в сауне
10:00-12:30-15:00-17:00

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'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'
09:00	Reggeli torna az „ágyban“ 30' Frühgymnastik „im Bett“ 30'	„Jó reggelt“ pilates 30' „Guten Morgen“ Pilates 30'	Ízület átmozgatás mini- labdával 30' Gelenkmobilisation mit Miniball 30'	Reggeli jóga 30' Yoga Morgenroutine 30'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Reggeli torna a szabadban 30' Morgenroutine im Freien 30'	Napüdvözlet jóga 20' Yoga Sonnengruß 20'
10:00	Hátizom edzés 40' Rückentraining 40'	Bikini tréning 40' Bikini-Training 40'	Has-láb-fenék edzés 40' Bauch-Beine-Po Training 40'	Teljes test edzés 40' Ganzkörper-Training 40'	Power pilates 40' Power Pilates 40'	Hátizom erősítő jóga 40' Yoga für den Rücken 40'	Alakformáló edzés 40' Figurformendes Training 40'
11:00	Soft Ball tréning 20' Soft Ball Training 20'	Pilates székkal 20' Pilates mit dem Hocker 20'	Vitalizáló torna 20' Vital-Training 20'	Mobilizálás labdán 20' Mobilisation mit dem Ball 20'	Felsőtest mobilizálása 20' Oberkörper-Mobilisation 20'	Szék torna 20' Gymnastik mit dem Hocker 20'	Gerinctorna lustáknak 20' Wirbelsäulengymnastik für Faule 20'
12:00	Senior jóga 20' Senioren Yoga 20'	Gerincjóga 30' Wirbelsäulen-Yoga 30'	Smovey séta 20' Smovey Walking 20'	Nordic Walking technika 20' Nordic Walking Technik 20'	Jóga ebédszünetben 20' Yoga für die Mittagspause 20'	Csikung 20' Qi Gong 20'	Álló jóga 20' Yoga im Stehen 20'
13:00	Vénás torna 20' Venengymnastik 20'	Gerincmobilizáció 20' Rückenmobilisation 20'	Iroda torna 20' Büro Gymnastik 20'	Könnyű gerinctorna 20' Sanfte Rückengymnastik 20'	Légzés, ellazulás a szabadban 20' Atmung, Entspannung im Freien 20'	A fájdalommentes nyakért 20' Schmerzfreier Nacken 20'	Térd-boka torna 20' Knie-Knöchel-Gymnastik 20'
14:00	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Méregtelenítő jóga 30' Detox-Yoga 30'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Csípőnyitó jóga 30' Hüftöffner-Yoga 30'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'
15:00	Farizom edzés 20' Po-Workout 20'	Karizmok edzése 20' Arm-Training 20'	Törzsizom edzés 20' Training für den Oberkörper 20'	Edzés székkal 20' Ganzkörpertraining mit dem Hocker 20'	Alakformálás miniszalaggal 20' Figurtraining mit dem Miniband 20'	Lábizmok erősítése 20' Training für die Beine 20'	Teljes test edzése 30' Ganzkörpertraining 30'
15:30	Csípőlazító nyújtás 20' Stretching für die Hüfte 20'	Vállmobilizáció 20' Schultermobilisation 20'	Felsőtest nyújtás 20' Oberkörper-Stretching 20'	Nyújtás székkal 20' Stretching auf dem Stuhl 20'	Nyújtás miniszalaggal 20' Stretching mit dem Miniband 20'	„Futó“ nyújtás 20' „Läufer“ Stretching 20'	

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitnesssterem / Fitnessraum
■ Sóbarlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum
■ Medence / Pool

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

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