

Activities

Спортивные и велнесс программы



Lotus Therme
Hotel & Spa

H é v í z

In case of adverse weather, we replace outdoor activities with a personal training in our gym. • 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	Bed workout 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'	Morning workout 30' Утренняя зарядка 30'	Sun salutation yoga 20' Приветствие солнцу (йога) 20'
10:00	Cardio-spinal exercises 40' Кардио упражнения для позвоночника 40'	Full body training 40' Тренировка всего тела 40'	Belly-legs-butt workout 40' Укрепление живота, ног, ягодиц 40'	Full body workout 40' Общая тренировка 40'	Cardio Pilates 40' Кардио пилатес 40'	Yoga for back strength 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'	Senior workout 20' Гимнастика для пожилых людей 20'	Stress relief exercises for back, on a ball 20' Упражнения для снятия напряжения спины, на мяче 20'	Trunk training exercises 20' Тренировка мышц торса 20'	Chair workout 20' Упражнения со стулом 20'	"Lazy" spine exercises 20' Упражнения позвоночника для ленивых 20'
12:00	Yoga for Seniors 20' Йога для пожилых людей 20'	Yoga for a healthy spine 20' Йога для здоровой спины 20'	Smovey walking 20' * Ходьба с виброкольцами Smovey 20' *	Seated yoga poses 20' Йога сидя 20'	Yoga poses for better digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'	Qi Gong 20' Цигун 20'	Standing yoga poses 20' Йога стоя 20'
13:00	Exercise for healthier veins 20' Упражнения для вен 20'	Spinal mobility exercises 20' Мобилизация позвоночника 20'	Office exercises 20' Офисная гимнастика 20'	Simple spine exercises 20' Легкие упражнения для позвоночника 20'	Outdoor yoga breathing/relaxation 20' * Йоговское дыхание на свежем воздухе 20' *	Exercises for painless neck 20' Для безболезненной шеи 20'	Knee and ankle exercises 20' Гимнастика для коленей и голеностоп 20'
14:00	Yin yoga 30' Инь-йога 30'	Yoga for hip strengthening 30' Йога для укрепления бедер 30'	Simple yoga poses 30' Простая йога 30'	Detoxifying yoga poses 30' Детокс-йога 30'	Water yoga 20' Водная йога 20'	Family yoga 30' Семейная йога 30'	Stress relief for the neck 30' Снятие стресса воротниковой зоны 30'
15:00	Gluteal muscles workout 20' Тренировка мышц ягодиц 20'	Training for arms and inner thighs 20' Тренировка рук и внутренней поверхности бедер 20'	Trunk exercises 20' Тренировка мышц торса 20'	Chair workout 20' Гимнастика со стулом 20'	Mini band exercises 20' Тренировка с мини-лентой 20'	Leg workout 20' Укрепления мышц ног 20'	Full body workout 30' Тренировка всего тела 30'
15:30	Stretching for hips 20' Растяжка для мышц бедер 20'	Shoulder mobility exercises 20' Мобилизация плеч 20'	Spine stretching 20' Растяжка верхней части тела 20'	Chair stretch 20' Растяжка со стулом 20'	Stretching with mini band 20' Растяжка с мини-лентой 20'	Stretching 20' Стретчинг 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 személyi edzést tartunk a fitnesszteremben. • 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 30' Morgenroutine 30'	Napüdvözet jóga 20' Yoga Sonnengruß 20'
10:00	Kardio gerinctorna 40' Cardio-Wirbelsäulentraining 40'	Testformáló edzés 40' Figurformendes Training 40'	Has-láb-fenék edzés 40' Bauch-Beine-Po Training 40'	Teljes test edzés 40' Ganzkörper-Training 40'	Kardio pilates 40' Cardio-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 széssel 20' Pilates mit dem Hocker 20'	Szenior torna 20' Seniorentraining 20'	Háti stresszoldás labdán 20' Antistress-Rückentraining auf dem Ball 20'	Törzs átmozgatása 20' Rumpfrtraining 20'	Széktorna 20' Gymnastik mit dem Hocker 20'	Gerinctorna lustáknak 20' Wirbelsäulengymnastik für Faule 20'
12:00	Szenior jóga 20' Senioren-Yoga 20'	Gerincjóga 30' Wirbelsäulen-Yoga 30'	Smovey séta 20' * Smovey Walking 20' *	Ülőjóga 20' Yoga im Sitzen 20'	Emésztést segítő jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'	Csikung 20' Qi Gong 20'	Álló jóga 20' Yoga im Stehen 20'
13:00	Vénás torna 20' Venengymnastik 20'	Gerincmobilizáció 20' Rückenmobilisation 20'	Irodatorna 20' Bürogymnastik 20'	Könnyű gerinctorna 20' Sanfte Rückengymnastik 20'	Légzés, ellazulás a szabadban 20' * Atmung, Entspannung im Freien 20' *	A fájdalommentes nyakért 20' Schmerzfrier Nacken 20'	Térd-boka torna 20' Knie-Knöchel-Gymnastik 20'
14:00	Yin jóga 30' Yin Yoga 30'	Csípőerősítő jóga 30' Yogaübungen zur Stärkung der Hüftmuskulatur 30'	Szieszta jóga 30' Leichte Yogaübungen 30'	Méregtelenítő jóga 30' Entgiftung mit Yoga 30'	Jóga a vízben 20' Yoga im Wasser 20'	Családi jóga 30' Yoga für die ganze Familie 30'	Nyaki stresszoldás 30' Antistress-Übungen für den Nacken 30'
15:00	Farizom edzés 20' Po-Workout 20'	Karizmok és belső comb edzése 20' Training für Oberarme und Oberschenkel 20'	Törzsizom edzés 20' Oberkörper-Workout 20'	Edzés széssel 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'	Gerincnyújtás 20' Rücken-Stretching 20'	Nyújtás széssel 20' Stretching auf dem Stuhl 20'	Nyújtás miniszalaggal 20' Stretching mit dem Miniband 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitnesszterem / 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