

## Sport- és wellness programok

Rossz idő esetén a kinti programok helyett személyi edzést tartunk a fitnessteremben. • Beim Schlechtwetter wird als

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
08:00	Vízi torna 20'	Vízi torna 20'	Vízi torna 20'	Vízi torna 20'	Vízi torna 20'	Vízi torna 20'	Vízi torna 20'
09:00	Ébresztő torna 30'	Reggeli jóga rutin a szabadban 30'	Könnyű gerinctorna 30'	Átmozgató, sétáló jóga 30'	"Jó reggelt" nyújtás 30'	Vitalizáló torna a szabadban 30'	Napüdvözet a szabadban 30'
10:00	Dinamikus gerinctréning 40' 	Has-láb-farizom tréning 40' 	Pilates- teljes testedzés 40' 	Dinamikus, karcsúsító jóga 40' 	Alakformáló tréning 40' 	Erősítés eszközökkel 40' 	Has-láb-farizom tréning 40' 
11:00	Jóga széken 20'	Újrakezdő torna 20'	Csakra jóga 20'	Gerinctorna labdán 20'	5 Tibeti jóga 20'	Törzsstabilizáció 20'	Mély hátizom torna 20'
12:00	Információ a tornákról, életmódváltásról 30'	Vezetett relaxáció 30'	Információ a tornákról, életmódváltásról 30'	Relaxáció, légzéstechnika a szabadban 30'	Információ a tornákról, életmódváltásról 30'	Információ a tornákról, életmódváltásról 30'	Relaxáció, légzéstechnika a szabadban 30'
13:00	Nordic Walking 30' 	Egyensúly tréning 30'	Smowey walking 30' 	Mobilizáló torna 30'	Vállmobilizálás széken 30'	Gerincjóga 30'	Méregtelenítő jóga 30'
14:00	Vízi torna 20'	Csikung 20'	Nyújtás a vízben 20'	Stresszoldó iroda jóga 20'	Jóga a vízben 20'	Vízi torna 20'	Nyújtás a vízben 20'
15:00	Farizom gyakorlatok 20' 	Hátizom gyakorlatok 20' 	Váll és karizom gyakorlatok 20' 	Csípő és belső comb gyakorlatok 20' 	Hasizom gyakorlatok 20' 	Farizom gyakorlatok 20' 	Jin jóga 40' 
15:30	Csípőlazító nyújtás 20'	Gerincnyújtás 20'	Nyak és vállmobilizálás 20'	Csípőnyitó nyújtás 20'	Mellkasnyitó nyújtás 20'	Futó nyújtás 20'	

### Jelmagyarázat

-  Fitneszterem
-  Gimnasztika terem

-  Medence
-  Nehezebb sportprogram

 Szép idő esetén

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

## Sport- und Wellnessprogramme

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Wassergymnastik 20'	Wassergymnastik 20'	Wassergymnastik 20'	Wassergymnastik 20'	Wassergymnastik 20'	Wassergymnastik 20'	Wassergymnastik 20'
09:00	Aufwecktraining 30'	Morgenroutine im Freien 30'	Leichtes Wirbelsäulentraining 30'	Bewegungs-Yoga 30'	"Guten Morgen" Dehnübungen 30'	Vitalisierendes Training im Freien 30'	Yoga Sonnengruss 30'
10:00	Dynamisches Wirbelsäulen-Training 40' 	Bauch-Beine-Po Training 40' 	Pilates Ganzkörpertraining 40' 	Dynamisches  Schlankheits-Yoga 40'	Figurformendes Training 40' 	Kräftigungstraining  mit Sportartikeln 40'	Bauch-Beine-Po Training 40' 
11:00	Yoga auf dem Stuhl 20'	Training für Neuanfänger 20'	Chakrayoga 20'	Wirbelsäulentraining auf dem Ball 20'	5 Tibeter Yoga 20'	Oberkörperstabilisation 20'	Rückenmuskel Training 20'
12:00	Infos über Trainingsmethoden und Lebensstiländerung 30'	Relaxmomente 30'	Infos über Trainingsmethoden und Lebensstiländerung 30'	Relaxen und Atemtechnik im Freien 30'	Infos über Trainingsmethoden und Lebensstiländerung 30'	Infos über Trainingsmethoden und Lebensstiländerung 30'	Relaxen und Atemtechnik im Freien 30'
13:00	Nordic Walking 30' 	Gleichgewichtstraining 30'	Smowey walking 30' 	Mobilisierungsübungen 30'	Schultermobilisation auf dem Stuhl 30'	Wirbelsäulen-Yoga 30'	Entschlackung mit Yoga 30'
14:00	Wassergymnastik 20'	Qi Qong 20'	Stretching im Wasser 20'	Stresslösendes Büroyoga 20'	Yoga im Wasser 20'	Wassergymnastik 20'	Stretching im Wasser 20'
15:00	Po Workout 20' 	Training für Rückenmuskulatur 20' 	Schulter- und Bizeptraining 20' 	Übungen für die Hüfte und für die inneren Oberschenkel 20' 	Training für  Bauchmuskulatur 20'	Gesäßmuskeltraining 20' 	Yin Yoga 40' 
15:30	Stretching für die Hüfte 20'	Wirbelsäulenstretching 20'	Schulter- und Nackenmobilisation 20'	Dehnübungen für die Hüfte 20'	Stretching für den Brustkorb 20'	Stretching beim Laufen 20'	

### Zeichenerklärung

 Fitnessraum  
 Gymnastikraum

 Pool  
 Anstrengende Trainingseinheit

 Beim Schönwetter

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