HOTEL EURÓPA fit superior

Vitalium®

vital · activ · health · nature · harmony

Präventiv und rehabilitations rekreations Programme für Erwachsenen und Kinder

vitalium@europafit.hu • +36 83 501 140

Unser Hotel legt großen Wert auf die Unterstützung der Herausbildung einer gesundheitsbewussten Lebensform, deren Hauptelement unter anderem die regelmäßige Körperbewegung ist. Wir haben unser Sportangebot erweitert, um die perfekte Ergänzung der **Heilwirkung der traditionellen Hévízer Heilkuren** und der **Wellness und Medical Wellness Dienstleistungen** zu schaffen.
Die Sportprogramme haben wir unter Abstimmung auf die Ansprüche unserer Gäste so zusammengestellt, dass jeder die Bewegungsform findet, die ihm nahe steht, die auch seinem Gesundheitszustand entspricht und die er mit guter Laune durchführen kann.
In jeder Stunde liegt der Fokus darauf, dass die Übungen **rückenfreundlich, gelenkschonend** und den Vorgaben des **Faszien Trainings** entsprechend **funktionell** durchgeführt werden, sowohl im Wasser als auch am Lande.

Die Farben der wöchentlichen Sportprogrammangebote geben verschiedene Bewegungsarten vor.

Der Ort der verschiedenen Sport- und Bewegungssprogramme wird im Trainingsplan mit unterschiedlichen Zeichen dargestellt:

- Gymnastiksaal-Vitalium
- Schwimmhalle
- Fitnessraum
- Benutzung der Sportschuhe ist geboten!
- ★ Trainingstyp mit Anmeldungspflicht

Für mehr Information über unsere Sport- und Bewegungsprogramme erfragen Sie gerne unsere aktuelle Wochenprogramme.

- Alle Sport- und Bewegungsprogramme sind **kostenlos**.
- Es gibt Möglichkeit sogar für **Privattraining**.
  Preis: 3000 HUF oder 10 € / 20 Minuten
- **Anmeldung: Rekreation- und Gesundheitsmanager**

Wichtige Informationen:
Wir bitten unsere verehrten Gäste, zu dem Training in **Sportkleidung, Sportsocken** und **Sportschuhen** zu erscheinen! Wir empfehlen, auf den Turnteppich ein **Handtuch** zu legen! Die Teilnahme an dem Training erfolgt **auf eigene Verantwortung**! Wenn Sie unter einer internistischen Krankheit oder einer Erkrankung der Bewegungsorgane leiden, fragen Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt oder Ihren Physiotherapeuten um Rat! Wir bieten nach Bedarf individuelle **Physiotherapie** im Wasser oder an Land an.

Wir wünschen gute Unterhaltung!

Konditions-, und Funktional Training

Guten Morgen Gymnastik (20')
Dieses Turnen ist eine allgemeine Gymnastik mit Musik. Alle Muskeln bewegend erwärmt es den ganzen Körper für die tagtäglichen Aktivitäten. Jeden Tag finden verschiedene Übungen statt: Pilates oder Yoga, Stretching oder Aerobic.

Soft-Ball Training (20-25')
Der Soft-Ball ist der „kleine Bruder" vom Fit-Ball. Eine neuartige, wirksame, spielerische, lustige, intensive Trainingsmethode – ähnlich wie beim Fit-Ball.
Wirkungen des Trainings: neben maximalem Schutz und Stabilität der Gelenke kräftigt es die Muskeln (Bauch, Rücken, Brust, Gesäß, Beine), verbessert den Gleichgewichtssinn.

DISC'O'SIT Training (20-25')
Der DISC'O'SIT ist ein scheibenförmiges, mit Luft aufgeblasenes Gerät. Während den Turnübungen sichert es eine physiologische Unterstützung der verschiedenen Kraftübungen. Durch das Sitzen, Stehen darauf können das Gleichgewicht, die Muskelkraft und sogar auch noch wirksamer die Problemzonen (Oberschenkel, Po, Bauch, Arme) gekräftigt werden.

Fit-Band Training (20-25')
Mit Hilfe des Bandes können sehr einfache, wirksame, abwechslungsreiche Kräftigungsübungen durchgeführt werden, die alle Muskelgruppen bewegen. Die verschiedenfarbigen Bänder haben verschiedene Stärke, so kann jeder die Bandstärke auswählen, die seiner Fitnessniveau entspricht.
Das Band kann nicht nur in der Hand gehalten werden, man kann sich auch in der Mitte daraufsetzen, auf seine Enden stellen, es um die Knöchel oder Hände binden.

Zirkeltraining für Senioren (20-25')
An jede Station ist eine spezifische Übung mit verschiedenen Geräten (Fit-Ball, Soft-Ball, etc.) zu absolvieren, die je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Koordination oder Gleichgewicht schult.

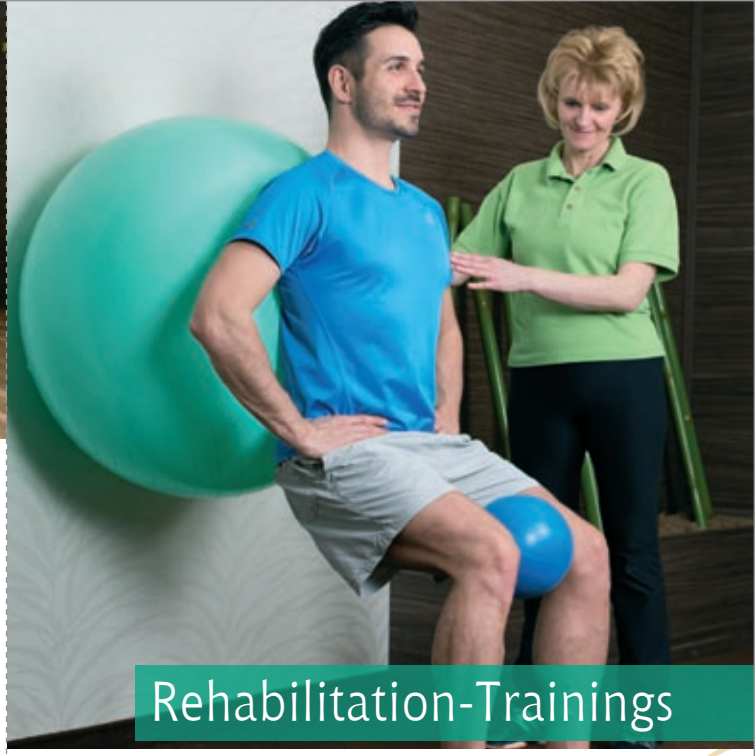
Vorbeugendes Rückentraining (20-25')
Bei diesem Turnen beschäftigen wir uns hauptsächlich mit der Bewegung der Wirbelsäule, mit der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie mit der Dehnung der durch die sitzende Arbeit, die bewegungsarme Lebensweise verkürzten Muskeln. Die Übungen führen wir mit dem Fit-Ball, Soft-Ball, und dem Band durch.

Core-Balance Rückentraining (20-25')
Im Laufe des Turnens mit instabilen Geräten (Fit-Ball, DISC'O'SIT, BOSU) schalten sich die „core"-Muskeln (Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung verantwortlich sind) automatisch in die Bewegung ein. Während der Übung befinden wir uns in einer labilen Körpersituation, und müssen dabei laufend, aktiv unser Gleichgewicht aufrecht halten können.

Senior Fit-Ball® Training (20-25')
Es ist ein dynamisches, lustiges Aerobic-Training, das die Gelenke schont.
Positive **physiologische Auswirkungen** des Federns auf dem Ball: Förderung der aeroben Ausdauer, Fettverbrennung mit Erhalt der Muskelmasse, Kräftigung der Muskeln, verringert die Cellulite, beugt den Haltungsfehlern und dem Knochenschwund vor, verbessert die Körperhaltung und den Nährstoffversorgung der Bandscheiben, entwickelt die Koordination und das Gleichgewicht, erfrischt das ganze Nervensystem.

NEU! Dynamische Bürogymnastik (20-25')
Am Computer sitzend zu arbeiten überlastet den ganzen Körper. Die statische, bewegungslose Körperhaltung führt früher oder später zu Beschwerden. Während des Programms lernen wir kennen, wie man aus ergonomischer Sicht richtig und dynamisch am Computer sitzt und welche einfachen Übungen man auch während der Arbeit leicht ausführen kann.

NEU! Spine&Dance (20-25')
Eine Verschmelzung des klassischen und modernen Balletts mit den Elementen des Körperformens und des Wirbelsäulentrainings. Diese Stunde ist vor allem für jene empfehlenswert, die im Sitzen arbeiten.



Rehabilitation-Trainings

NEU! Rehabilitations-Rückentraining (20-25')
Diese Klasse ist für alle geeignet, die schwerere Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme haben (Operation, etc.). Wir beschäftigen uns während der Stunde damit, die Wirbelsäule zu bewegen und die richtige Körperhaltung zu lernen. Wir machen vorsichtige Kräftigungs- Dehnungs- und Lockerungsübungen mit verschiedenen Geräten (Soft Ball, Reflex-Ball, Fit-Band, DISC'O'SIT, Stab).

NEU! Osteoporose Gymnastik (20-25')
Osteoporose ist eine der verbreitetsten Volkskrankheiten. Sie wird auch „stumme Epidemie" genannt, da die Krankheit anfangs keine auffälligen Symptome zeigt. Unsere Knochen machen konstante Veränderungen durch, daher können wir viel für den Aufbau starker Knochen tun. In der Stunde kann man einen „knochenfreundlichen" Lebensstil und dazu Turnübungen kennen lernen.

NEU! Gymnastik 70 Plus (20-25')
Für alle, die gerne in der Gruppe turnen, aber sich nicht auf den Boden setzen oder legen oder sich auf einen Ball setzen können. Wir machen die Turnübungen meistens auf einem Stuhl sitzend, zu angenehmer Musik und mit verschiedenen Geräten. (Stab, Soft-Ball, Band, Noppenball, Tuch, „smovey®" Ring, DISC'O'SIT). Während der Stunde stärken wir die Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, sowie den Beckenbodenmuskulatur. Wir verwenden auch Pilates und Yoga Elemente und machen Dehn- und Gleichgewichtsübungen. Am Ende der Stunde massieren wir unsere Reflexpunkte, unsere Muskulatur und Faszien. Empfehlung: Für alle, die im Fall von Knie- Hüft- und Wirbelsäulenoperationen und Knochenschwund in Gruppen turnen können.

Body & Mind

Pilates (20-25')

Joseph Pilates hat eine einzigartige Trainingsmethode ausgearbeitet, deren Grundlage die natürliche Stellung und Bewegung des menschlichen Körpers ist. Das Programm besteht aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, die sich in erster Linie auf den Mittelpunkt des Körpers konzentrieren.
Pilates war davon überzeugt, dass „ein Mensch so alt wie seine Wirbelsäule ist". Du bist also so alt wie die Beweglichkeit Deiner Wirbelsäule.
Wirkungen des Trainings: es kräftigt auf gelenkschonende Weise, auch unter Berücksichtigung der Funktion der Beckenboden-Muskeln, die tiefe Rücken- und Bauchmuskulatur, die Wirbelsäule bleibt jung und beweglich; formt und strafft die Schenkel, den Po und den Bauch, bewegt den Körper symmetrisch vom Scheitel bis zur Sohle; lehrt die spezielle, richtige Atemtechnik; erhöht die Konzentration, stärkt das Immunsystem.
Während dem Turnen führen wir langsame, fortlaufende, spezielle Übungen **mit dem Band, Hanteln, Ball und dem Ring** durch.

Stretching (20-25')

Stretching bedeutet Strecken, Streckung, Dehnen.
Seine Wirkungen: es hält die Muskeln, Sehnen und das Bindegewebe elastisch; schützt vor Zerrungen, Verletzungen; verbessert die Blutversorgung und den Stoffwechsel; löst wegen Stress entstandene Muskelverspannungen, hilft bei der körperlich-geistigen Entspannung. Bei den mit Hilfe des Balls (**Fit-Ball, Soft-Ball**) durchgeführten Stretching-Übungen können die einzelnen Muskeln, Muskelgruppen noch wirksamer gedehnt werden, als ohne Ball.

Reflex-Ball Training (20')

Die Übungen machen wir zu einer langsamen, sanften Musik und am Ende der Stunde massieren wir die müden Muskeln und Reflexpunkte mit einem Igelball.
Die Massage entspannt die Muskeln, die Durchblutung wird verbessert, die im Bindegewebe abgelagerten Stoffe werden schneller verwendet, dadurch gibt es auch positive Wirkungen auf die Beseitigung der Cellulite.
Durch die Massage des Handtellers und der Fußsohlen beeinflussen wir auch die hier vorhandenen Reflexpunkte, wodurch die Funktion der inneren Organe beeinflusst wird.

Gymnastik mit smovey® Ring (20')

Während des Turnens machen wir die Übungen mit einem neuen, speziellen, Fitness- und Therapiegerät aus Österreich, dem smovey-Schwingring.
Im Inneren des „Rings" befinden sich 4 kleine Metallkugeln, die bei Bewegung eine Schwingung von 60 Hz erzeugen und die Reflexpunkte an den Händen stimulieren.
Wirkungen des smovey® Rings: er setzt 97% der Körpermuskulatur in Gang; hilft beim Abnehmen, verbessert die Koordination; strafft das Bindegewebe, steigert die Entgiftung und die Funktion des Immunsystems; verbessert die Konzentration. Die positive Wirkung vom Stress wurde auch klinisch bestätigt. Diese Trainingsmethode kann für gesundheitliche Prävention und Rehabilitation verwendet werden.

Balance-Training – Propriozeptives Training (20')

Das entsprechend entwickelte Propriozeptiv System sichert, dass wir auf unerwartete Ereignisse im Alltag, die unseren Organismus betreffen, schnell reagieren und unser Gleichgewicht zurückgewinnen. Leider funktioniert es nicht bei allen Menschen perfekt, es kann aber bewusst entwickelt werden. Mit Yoga- oder Gleichgewichtsübungen, Koordinationsübungen verbessern wir unser Gleichgewicht Die Übungen werden bei angenehmer Musik ausgeführt.

Beckenbodengymnastik für Frauen (20')

Das Turnprogramm ist eine Gymnastik der Beckenbodenmuskulatur, die auf den Kegel-Übungen aufbaut, welche auf internationalen und einheimischen wissenschaftlichen Beweisen in der Fachliteratur und in der klinischen Praxis beruhen.
Das Training kann auch zur Vorbeugung durchgeführt werden, es wird jeder Frau in jedem Alter empfohlen

Entspannungstechnik (Relaxation) (20')

Vom Stress ist jeder betroffen, es gab ihn immer und es wird ihn immer geben, die Frage ist nur, ob wir fähig sind, damit umzugehen.
Hans Selye, Vater der Stressforschung war der Meinung: „Leben ohne Stress gibt es nicht" und „Stress ist die Würze des Lebens".
Durch die Relaxation werden unsere Muskeln gelockert; unser Blutkreislauf wird verbessert, unsere Schmerzen werden geringer, körperliche und seelische Spannungen werden gelöst.
Während des Programms können wir die verschiedenen aktiven (**Entspannung nach Jacobson**, Interaktive Relaxation) und passiven (Autogenes Training, Phantasiereise, usw.) Formen der Relaxation kennen lernen und uns aneignen.

NEU! Yoga für die Bewegungsorgane (20-25')

Das ist eine spezielle Bewegungsform, die Yoga, mit ihren mehreren Tausend Jahren Tradition, und Pilates mit heilgymnastischen Elementen kombiniert. Während der Gruppenstunde lernen wir die richtige Ausführung verschiedener Asanas und Bewegungsabläufe, entsprechend unserer individuellen Gegebenheiten kennen. Mit den richtig ausgeführten dynamischen und statischen Übungen können wir falsche Körperhaltungen harmonisieren und Körperbewusstsein entwickeln.

NEU! Faszien Training (20-25')

Die Faszien sind das „geheimnisvolle" Bindegewebe, die ein dreidimensionales Netz und somit unsere Körperkonturen bilden. Vom Schädel bis zu unserer Fußsohle umfassen sie unsere Muskeln und Organe und helfen dem Gewebe in der Bewegung richtig aneinander entlangzugleiten. Ein bewegungsarmer Lebensstil, falsche Körperhaltung und häufiger Stress sowie Trauma führen dazu, dass die Faszien an Elastizität verlieren, verkleben und verschiedene Beschwerden und Schmerzen zustanden kommen. Wöchentlich regelmäßiges Faszien Training lässt sie wieder elastisch werden, das Verkleben löst sich, die Koordination und die Körperhaltung verbessert sich und die Beschwerden verschwinden.

NEU! „Mondgruß" Yogaübung (10')

Er ist weniger bekannt, als der Sonnengruß, aber hat ebenfalls viele Versionen. Ähnlich zum Sonnengruß besteht er aus zwei Halbkreisen. Während man den Sonnengruß morgens macht, ist der Mondgruß eine Übung für den Abend. Bei Vollmond auch im Morgengrauen durchführbar.

„Sonnengruß" Yogaübung (10')

Der „Sonnengruß" ist die klassische Aufwärme Übung im Yoga, die aus 12 zusammenhängenden Körperhaltungen besteht. Die Sonne ist Quelle des Lebens, des Lichts und der Liebe. Der Sonnengruß war bei den Hindus eine Art Gebet, mit dem sie dem Sonnengott ihren Respekt zollen.

Die Fünf „Tibeter" Yogaübung (10')

Die **Wirkung** des „Verjüngenden Energieritus Fünf Tibeter" ist, dass er im Energiezentrum des menschlichen Körpers das Gleichgewicht wieder herstellt, die Hormonproduktion fördert.
In unserem Körper gibt es sieben Hauptenergiezentren, die man Chakra (Wirbel) nennt. Bei gesunden Menschen sind diese Wirbel gleich, sie drehen sich mit großer Geschwindigkeit im Kreis. Die Krankheiten und das Altern führen dazu, dass die Drehung dieser Energiewirbel langsamer wird, stehen bleibt.
Der Fünf Tibeter-Ritus, der das Geheimnis der ewigen Jugend bewahrt, ist leicht zu erlernen und benötigt wenig Zeit.

Tai Chi Chuan (20')

Tai Chi Chuan ist eine chinesische innere Kampfkunst, welche die innere Kraft stärkt. Sie lehrt, sich mit entspannter und gedehnter Muskulatur zu bewegen und dadurch eine Harmonie in der Bewegung herzustellen.
Das Drehen und Dehnen lockert die Gelenke und die Rückenmuskulatur, lindert Verspannungen und regt den Energiefluss an. Die Übungen eignen sich für jedes Lebensalter, da diese auf leichter körperlicher Aktivität basieren.

Wai Tan Kung – Chi Kung (20-25')

Chi Kung ist die Jahrtausende alte traditionelle chinesische Kunst der Energieübungen und Meditation. Die Wai Tan Kung ist eine neue Form der chinesischen Gesundheitsübungen Chi Gong und besteht aus einfachen Schüttelbewegungen. Der Fokus liegt in der inneren Konzentration und Ruhe. Erfrischt den ganzen Körper, steigert die Durchblutung, verbessert das körperliche und geistige Wohlbefinden, harmonisiert das Nervensystem.

NEU! Acht Brokate Übung – Chi Kung (Ba Duan Jin) (20-25')

Die Acht Brokate Standübungen gehören zu den bekanntesten Chi Kung Übungen. Sie bestehen aus einer Serie an langsamen, nicht belastenden, sich wiederholenden Bewegungen. Sie wirken durch die Harmonisierung des Bewusstseins und der Atmung über unsere Meridiane auf die Funktion der inneren Organe. Die dehnenden, streckenden und drehenden Bewegungen lösen die Blockaden unseres Energiesystems. Das Ziel der Acht Brokate Übungen ist die Bewahrung und Wiederherstellung der Gesundheit und die Verbesserung der Lebensqualität. Indem sie das körperliche und seelische Stehvermögen verbessern, fördern sie das Gleichgewicht, das Körperbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit.

Intensives Aerobic- und Funktional Training

Die folgende Trainingen emfehlen wir für die jungere Altersgruppe.

Figurformendes Training mit Fit-Ball® (30')

Es ist ein dynamisches, lustiges Aerobic-Training, das die Gelenke schont.
Positive **physiologische Auswirkungen** des Federns auf dem Ball: Förderung der aeroben Ausdauer, Fettverbrennung mit Erhalt der Muskelmasse, Kräftigung der Muskeln, verringert die Cellulite, beugt den Haltungsfehlern und dem Knochenschwund vor, verbessert die Körperhaltung und den Nährstoffversorgung der Bandscheiben, entwickelt die Koordination und das Gleichgewicht, erfrischt das ganze Nervensystem.

Zirkeltraining (30')

An jede Station ist eine spezifische Übung mit verschiedenen Geräten (Fit-Ball, Soft-Ball, Springseil, etc.) zu absolvieren, die je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Koordination oder Gleichgewicht schult.

Fit-Tube Training (30')

Das Fit-Tube Training, also das Training mit dem Gummiseil ähnelt dem Training mit dem Band. Am Ende des Seils befinden sich ergonomische Griffe, mit deren Hilfe die Übungen bequem durchgeführt werden können. Ähnlich wie die Bänder haben auch die Gummiseile verschiedene Farbe, so kann jeder die Farbe und Stärke des Gummiseils entsprechend seiner Fitnessniveau auswählen.

BOSU® Training (30')

Durch Funktionelle Training mit der BOSU® werden alle Körperpartien besonders gelenkschonend und alle großen Muskelgruppen von Kopf bis Fuß trainiert. Die Übungen kann man im Sitzen, Liegen, Stehen, in Bauchlage, auf dem Knie durchführen.

Figurformendes Training mit BodyBalls (30')

Während der Training werden die Eigenschaften der Ball ausgenutzt, die ganze Muskulatur, insbesonders die kritische Zonen wie Bauch, Po, Oberschenkel und Arme werden gestärkt.
Wirkung: formt die schöne Muskeln, erhöht die Flexibilität, entwickelt die Koordination.

Fitnessraum Programme

Öffnungszeit des Fitnessraums: 6:00-19:00

Wichtig!
Eintritt ist verboten für die Kinder **unter 14 Jahre**, nicht einmal mit elterlicher Gewalt!
Kinder zwischen 14-16 Jahre dürfen die Fitnessgeräte nur mit der Aufsicht der Eltern oder des Trainers benutzen!
Die Sportgeräte können nur **in geeigneter Sportbekleidung** (T-Shirt, Sporthose, Sportschuhe, usw.)genutzt werden.
Es ist nicht erlaubt, Fitnessgeräte barfuß, halbnackt, im Badeanzug, im Bademantel, in Sandalen oder in Flip Flops zu benutzen.
Vor Betreten der Trainingsräume lesen Sie bitte unsere Hausordnung aufmerksam durch.

Fitnessgeräte im Fitnessraum

- **Cardiogeräte von Life Fitness**
  (Laufband, Cross-Trainer, Sitzergometer, Liegeergometer)
- **Life Fitness Signature Cable Motion D.A.P. Multifunktion Kraftstation (Krafttrainingsgerät)**
- **Concept2 Rudergerät**

Präsentierung des Fitnessraums

Im Zuge der Vorstellung können Sie mit der Hilfe eines Fachmanns die richtige Benutzung der Geräte und die Trainingsmethoden, die Ihrer Fitnessniveau und Ihrem Gesundheitszustand entsprechen, kennen lernen.

Outdoor Programme

Alle Aktivitäten im Freien sind wetterbedingt. Diese Trainings werden im den See umgebenden Schutzwald oder auf der Seepromenade gehalten.

Nordic Walking Programm – Zur Gesundheitsbewahrung und als Wirbelsäulentraining

Dieser Sportzweig stammt aus Finnland, und wurde bereits in den 50-er Jahren von den Ski-Langläufern zu ihrem Sommertraining verwendet, und wurde schon im 2000 der Sport des Jahres. Die Methode spielt heute schon nicht mehr im Rekreation, Prevention eine wichtige Rolle, sondern eine empfehlenswerte Bewegungsform auch für Patienten, die kriegen mit verschiedenen Bewegungsapparat- und kardiologischen Problemen. Es ist also ein guter Zeitvertreib für die ganze Familie.

Wirkung: Forschungen zufolge vermindert der Stockgebrauch bis zu 30 % die Belastungen von Hüfte, Knien, Knöchelgelenken und der Bandscheiben; 90 % der Körpermuskulatur werden durchgearbeitet; auf gelenkschonende Weise werden die Knochen gekräftigt;vorbeugt Osteoporose, löst die Verspannungen im Bereich der Hals- und Schultermuskulatur; verbessert den Kreislauf, was die Gehirnfunktion, die Konzentration fördert; Fettverbrennung: der Körper verbrennt 20-46 % mehr Kalorie in diesem Fall, als bei normalem Marschieren.

NEU! **Preventiv Nordic Walking Programm** (50-60') ★
– für Fortgeschrittene

NEU! **Reha Nordic Walking Programm** (20-25')
In dieser Stunde lernen und üben wir die korrekte Nordic Walking Technik. Mit den Stöcken machen wir verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen, der jeweiligen Kondition entsprechend.

Walking mit smovey® Ring (20') ★
Das ist nichts Anderes, als ein Spaziergang mit dem besonderen smovey Ring, deren Farbe klappt mit dem Naturell gut zusammen.
Die Wirkung des Trainings ist ähnlich wie die des Power Walking, aber das Herz und der Kreislauf werden intensiver belastet und es werden auch mehr Kalorien verbrannt.
Weiterhin kommt bei dem Spaziergang die wunderbare Wirkung des smovey Schwingrings zur Geltung.

Wasserprogramme

Training im Wasser – Fit an Land

Bei dieser Training werden die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers ausgenutzt:

- durch den Wasserauftrieb wird der gesamte Stützapparat (Knochen, Gelenke, Bänder) entlastet
- durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur geformt
- die Bindegewebe wird gestrafft
- die Koordination und Gleichgewicht wird verbessert
- Übergewichtige und Nichtschwimmer können diese Übungen auch leicht durchführen.
- der hydrostatische Druck wirkt stark auf Atmung und Kreislauf (stärkt das Atmungssystem, verbessert den Blutkreislauf und aktiviert das Lymphsystem)
- er hat eine positive Wirkung auf die Stoffwechselabläufe und das Nervensystem

Im Hotel können die Gäste aus verschiedenen musikalischen Wasserprogrammen wählen:

Wassergymnastik (20')
Rehabilitation-Training: Das ist eine allgemeine Morgengymnastik mit Musik im Wasser, die den ganzen Körper bewegt. Die Übungen können mit oder ohne Geräte (Wasserhanteln, Wassernudel, Ball) durchgeführt werden.

Aqua Training (30')
Dieses Programm führen wir mit speziellen Geräten (Wasserhanteln, Wassernudel, Ball) zu einer stimmungsvollen Musik durch. Die Übungen entwickeln die Ausdauer, die Muskelkraft und die Geschmeidigkeit.

Aqua Aerobic (30')
Wir empfehlen dieses Programm völlig gesunden Menschen, die keine Probleme mit dem Herzen, Blutdruck haben, nicht unter Gelenk- oder Wirbelsäulenproble-men leiden. Beim Gymnastik im Wasser werden Aerobic-Übungen, Hüpfübungen, Laufübungen und Kraftübungen mit Hilfsmittel, wie Wasserhanteln, durchgeführt.

Zirkeltraining im Wasser (30')
Dieses Training ist ähnlich wie Zirkeltraining im Raum.
Beim Training werden verschiedene Sportgeräte (Wasserhantel, Wassernudel, Ball, Band, DISC'O'SIT, etc.)verwendet.

Kinderprogramme

„Porci Berci® sucht Freunde“ Rückenschule für Kinder im frühen Schulalter – Programm zur Gesundheitsförderung (40’)

(im Sommer während der Porci Berci-Woche)
Ziel des Programms ist es, den Kindern spielerisch und mit viel Spaß die Funktion der Wirbelsäule zu erklären und rückenfreundliche Bewegungen beizubringen (richtige Haltung im Sitzen, im Stehen, beim Heben, beim Tragen von Lasten, etc.).
Diese Bewegungen werden automatisiert, so lassen sich falsche Haltung und dadurch spätere Rückenprobleme vermeiden.
Kinder, die das Programm durchmachen, werden die Freunde von Porci Berci und Vili Clown und bekommen sogar ein Geschenk.

„Dschungel“ Gesundheitsförderungprogramm für die Kinder – im Kindergartenalter und im frühen Schulalter (40’)

Dieses spielerische Programm zur Gesundheitsförderung wird von unserem Hotel selbst angeboten.
Mit Hilfe von Puppen (Giraffe, Schildkröte, Delfine, Flamingos, Pelikane, Wombats, Affen) wird es den Kinder erklärt, wie der menschliche Körper funktioniert, richtige Ernährung, Entspannungstechniken werden erlernt. Spielerische Übungen (Übungen zur Haltungskorrektur, zur Stärkung der Füße, Atemübungen, Gleichgewichtsübungen) werden mit Hilfe von Geräten (Bälle, etc.) durchgeführt. Alle Kinder, die am Programm teilnehmen, bekommen ein Geschenk.
Es besteht die Möglichkeit, das Buch mit den Übungen und die Puppen zu kaufen.

Spielerische Kindergymnastik („EuroBall“, „Igelchen“, „Hüpfende“, „Ewige-bewegende“, „ZOO“, „Spiegel“) (30’)

Ein Programm, das die Bewegung und Haltung der Kinder mit Hilfe von verschiedenen Geräten (Bälle, Bohnensäcke, Reissäcke, DISC’O’SIT, Tücher, elastische Bänder, etc.) spielerisch fördert.
Das Programm wird besonders für Kinder im Kindergartenalter und im frühen Schulalter empfohlen.
Alle Kinder, die am Programm teilnehmen, bekommen ein Geschenk.

Präsentation

Denevérpad® (Fledermausbank)

Die Fledermausbank ist eine ungarische Erfindung – ein Gerät für die Wirbelsäule. Sein Erfinder ist Attila Bujdák (Ingenieur), der sich damit selbst geheilt hat. In Folge einer falschen Bewegung haben sich bei ihm Wirbelsäulenbeschwerden entwickelt, mit dem Ergebnis: Wirbelgleiten und Bandscheibenvorfall. Er ging von Arzt zu Arzt, aber sein Zustand hat sich nicht verbessert. Nach mehreren Monaten kam er zu Dr. András Erbszt, dem Wirbelsäulenspezialisten (Wirbelsäulenchirurg und Fachorthopäde), der nach einem Blick auf die Befunde sagte: „Am besten wäre es eigentlich Sie an den Füßen Kopfüber aufzuhängen, damit ihre Wirbelsäule sich dehnen und heilen kann“. Daraufhin erschuf der Ingenieur mit seinem fachlichen Wissen die Fledermausbank. Die wohltuende Wirkung dieses Gerätes wurde seither auch von klinischen Untersuchungen untermauert, Ärzte, Heilgymnasten haben es getestet und erforscht.

Die Wirkungen der Behandlung mit der Fledermausbank:

- Die Wirbel können sich voneinander entfernen, somit sinkt der Druck in den einzelnen Bandscheiben und ihr Flüssigkeitskreislauf verbessert sich,
- die Herausstülpungen ziehen sich zurück und drücken nicht mehr auf die Nerven
- der Schmerz lässt nach
- die Muskulatur entspannt sich
- die Gelenke kommen wieder auf ihre richtige Position.

Laut der fernöstlichen Lehre muss man die Wirbelsäule jeden Tag 10 Minuten lang strecken, um die Flexibilität unserer Bandscheiben zu bewahren.

Dauer der Behandlung: 10-15 Minuten

Während der Behandlung spürt man keine Schmerzen, nur angenehme Dehnung.
Wo Probleme sind, spürt man es intensiver, aber es ist nie unangenehm.

NEU! „Rücken-Fit“ Rückenschule (20’)

Neben den Übungen im Wirbelsäulenturnen ist es sehr wichtig, dass man auch tagsüber auf rückenfreundliche Bewegungen achtet, um Schäden vorzubeugen. In dieser Klasse lernt man den Aufbau der Wirbelsäule, einen rückenfreundlichen Lebensstil (richtiges Sitzen, Stehen, Heben, etc.) und Übungen für die Büroarbeit vor dem Computer kennen.

NEU! Präsentierung der Präventiv und Reha Sport und Bewegungsporgramme

Im Laufe der Infoveranstaltung kann man die angebotenen Rekreationsprogramme des Hotels kennenlernen. Mit Hilfe von Fachleuten kann man dann das für sich geeignete Training, entsprechend seines Gesundheitszustandes und der Kondition auswählen.

Weitere Rekreations-angebote im Hotel

Fahrradverleih
Es besteht die Möglichkeit für jede Altersgruppe Merida Fahrräder von höchster Qualität zu mieten.

Verleih von Sportgeräten
(gegen Pfand) zum Beispiel: Nordic Walking Stöcke, Pétanque, Polar Gurt, „smovey®“, Soft-Ball, Federball, Tischtennis, usw.)

Karten- und Gesellschaftspiel Verleih

Petanque
Das Kugelspiel kannten bereits die Pharaonen. In Griechenland tauchte es zur Zeit von Alexander dem Großen auf und in Frankreich wurde es von den Römern eingeführt. Petanque bekam seinen Namen, als ein Mann, dessen untere Gliedmaßen gelähmt waren, anfing dieses Kugelspiel zu spielen. Seinetwegen warf man aus einem Kreis mit 50 cm Durchmesser, mit stark zusammengepressten Beinen. „Pes tanques“ bedeutet bewegungslose Beine und so entstand der Name. Von Kindern bis zu Senioren können alle dieses Spiel in Gruppen oder auch paarweise spielen. Es bietet allen eine unterhaltsame Art zu entspannen.

Tischtennis (aussen)**, Federball, Tischfussball** (aussen, innen)

Ausflüge, Wanderungen – weitere Informationen an der Rezeption

Animation-Programme für Kinder
Bei Schulferien (Herbst, Winter, Frühling, Sommer) und langen Wochenenden

Gegen Vergütung
Wir bieten Kinderaufsicht ab 3 Jahren. Wir bitten Sie, 24 Stunden im Voraus an der Rezeption zu melden, wenn Sie dieses Service in Anspruch nehmen möchten (bis 15:00 Uhr).

- **Preis der Kinderaufsicht:**
  - 1 Kind – 2 000 HUF / Stunde
  - 2 Kinder – 2 500 HUF / Stunde
  - 3 Kinder – 3 000 HUF / Stunde
- **An Festtagen:**
  - 1 Kind – 2 500 HUF / Stunde
  - 2 Kinder – 3 000 HUF / Stunde
  - 3 Kinder – 3 500 HUF / Stunde

Anna Gondos
Kinderprogramme, Animation, Zeichenunterricht

Ihr Diplom bekam sie an der Kunstfakultät der Universität Kaposvár, als Lehrerin für Zeichnen und visueller Kommunikation.
Danach war sie in Mittel- und Allgemeinschulen als Lehrerin in genannten Fächern tätig. Neben Arbeit und Familie vernachlässigte sie ihr schöpferisches Talent nicht, denn sie beschäftigt sich bis heute mit den meisten Kunstzweigen (Malerei, Bildhauerei) und experimentiert mit verschiedenen Techniken. Sie fertigt Illustrationen an und erschafft Zauberwelten (Wandmalerei) für Kinder.
In der Gestaltung des Animationsprogrammes ist ihr Fokus auf Erlebnispädagogik für Kinder.
Die familiäre Stimmung des „Dschungel-Heims“ (Kindergarten) kommt auch dadurch zustande, dass Anna nicht nur ungarisch, sondern auch russisch und deutsch mit den Gästen kommunizieren kann. So gibt es auch zwischen den Kindern keine sprachlichen Barrieren, was sie dazu motiviert gemeinsamen zu lernen und Freundschaften zu schließen. Sie stärkt den Teamgeist, denn ihre „Aufgaben“ sind nicht nur individuell, sondern beinhalten auch Paar- und Gruppenarbeiten.

Okszána Kovács-Dávid
Animation

Sie arbeitet seit 2004 als Russisch Dolmetscherin und Animateurin im Hotel. Ihr Hauptprofil ist die Betreuung und Freizeitgestaltung der russischen Gäste.
Sie ist auch eine große Hilfe bei den Kinderprogrammen und der Kinderaufsicht.
Ihr Hauptziel ist es, die Gäste und ihre Kinder in größter Zufriedenheit abreisen zu lassen, damit sie auch wiederkehren und den guten Ruf des Hotels in die Welt hinaustragen.

Tánya Horváthné

Sportanimation

Sie arbeitet seit 2009 als Russisch Dolmetscherin und Sportanimateurin im Hotel.
Sie treibt seit ihrer Kindheit regelmäßig Sport auf Wettkampf Niveau. Im Schwimmen und in Athletik hat sie sehr gute Ergebnisse erzielt.15 Jahre lang war sie professionelle Basketball Spielerin womit sie im Europacup den 1. Platz erreichte.
An der Universität von Kiev erhielt sie ihr Sport Diplom und ihren Abschluss als Basketball Trainerin.
Auch aktuell sind Sport, Bewegung und ein gesunder Lebensstil sehr wichtig für sie. Im Hotel betreut sie also nicht nur unsere russischen Gäste, sondern leitet auch Sportprogramme.
Sie hilft den Gästen dabei, ein körperlich geeignetes Bewegungsprogramm und gesundheitsbewahrende Behandlungen kennen zu lernen.

Zita Torsa

Heilmasseurin, alternative Bewegungs- und Massagetherapie

Seit 2000 behandelt sie im Hotel Gäste mit Beschwerden des Bewegungsapparates durch Heilmassage. Im Laufe der Jahre hat sie ihre Kenntnisse mit Lymphmassage und Fußreflex Massage ergänzt.
Auf Grund ihrer Erfahrung wurde ihr immer bewusster, dass neben der Heilung von Krankheiten auch die Vorbeugung sehr wichtig ist und das wir selbst für unsere Gesundheit tun müssen.
Früher führte sie ein Leben mit wenig Bewegung, als sie jedoch vor ein paar Jahren erleben musste, dass sie immer häufiger und schneller müde und ausgelaugt ist, erkannte sie, dass sie etwas ändern muss. Sie begann mit Yoga und später mit Spinning.
Die regelmäßige Bewegung schenkte ihr Kraft, gute Laune und veränderte ihre Denkweise so sehr, dass sie die Ausbildung zur alternativen Bewegungs- und Massagetherapeutin machte. Während dieser Ausbildung begegnete sie dem Chi Kung und dem Tai Chi.
Sie ermutigt auch ihre Massagegäste, durch Bewegung etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Erika Gönye

Rekreation- und Gesundheitsmanagerin, Physiotherapeutin

Sport, Bewegung und eine gesunde Lebensweise sind die Leidenschaften von Erika. Sie hat dafür mehrere Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen (Dipl. Physiotherapeutin, Dipl. Gesundheitsmanagerin und Wellnesstherapeutin, Sporttrainerin, Sportveranstalterin, Fitnesstherapeutin, Rückenschule-Therapeutin).
Seit vielen Jahren organisiert und führt sie eine Vielzahl von Trainingsprogrammen im Hotel für Kinder, Jugendliche, Senioren, sowohl im Wasser als auch an Land.
Im Laufe der Jahre hat sie verschiedene Ausbildungen im Bereich Fitness und Wellness, zum Beispiel: Fit-Ball®, Aqua-Fitness, Pilates, Nordic-Walking, Fittness-Therapie, Entspannung, östliche Bewegungstherapien, Prävention und Rehabilitation der Inkontinenz, Schwangerschaftsgymnastik, Gymnastik für Mutter und Baby, Rückentraining und „Porci Berci“ Rückenschule für Kinder, Wirbelsäuletraining Brüggel, Yogatherapie für die Bewegungsorgane, Faszien-Training, Spine&Dance, Dorn-Therapie und Breuss-Massage, Kinesio-tape, Flossing Therapie).
Die Prävention und Behandlung gesundheitlichen Problemen und Beschwerden ausgelöst durch die Sesshaftigkeit und die vorwiegend sitzenden Arbeitstätigkeiten stellt Sie in Vordergrund. Ihrer Meinung nach muss die Prävention schon im Kindesalter beginnen, um auch im Seniorenalter fit und gesund zu bleiben.
Ihre Artikel erscheinen regelmäßig in verschiedenen Zeitschriften. Sie hat mehrere Programme sowohl für Kinder als auch für Erwachsene entwickelt, zum Beispiel „Dschungel“ Gymnastikprogramm für die Kinder, „Rücken-Fit“-Rückentraining und Rückenschule-Programm, „Das Geheimnis des langen Lebens“ – interaktiv Bewegungs- und Lebensweise-Programm, „Für die gesunden Knochen“ – interaktiv Bewegungs- und Lebensweise-Programm, „Bewegte Sitzung im Büro“ – interaktiv Bewegungs- und Lebensweise-Programm.
Ihre Stunden sind sehr beliebt, fast immer mit maximaler Gästezahl. Sie hat unsere Sport- und Trainingsangebot nach den aktuellen Bedürfnissen der Gäste erweitert (BOSU® Training, Body-Ball, Rückenschule für Kinder und Erwachsene, Entspannungstraining für Kinder, Yogatherapie für die Bewegungsorgane, Faszien Training), so finden Sie die größte Palette von verschiedensten Freizeitaktivitäten in Hévíz.

Wenn Sie Fragen zu unsere Sport- und Bewegungsprogramme oder zum Thema gesunde Bewegung, Ernährung und Entspannung haben, helfen wir Ihnen gern weiter.

Vitalium®

vital · activ · health · nature · harmony

Vitalium Medical Wellness Zentrum

- **Traditionelle Hévízer Kurbehandlungen**
- **Alternative Massagen**
- **Bäder**
- **Erfrischende Wellnessbehandlungen**
- **Humino Produkte**
- **Kriosauna**
- **Kinesio Taping**
- **Denevérpad® (Fledermausbank) Behandlung**
- **Bewegungstherapie**

Vitalium Medical Wellness Zentrum
vitalium@europafit.hu
Tel.: +36 83 501 140

TÜV Rheinland Medical Wellness Quality System Standard · www.tuv.com · TÜVRheinland · ID:9105044053

Hotel Európa *fit* ★★★★ superior

H-8380 Hévíz, Jókai Str. 3. • Tel.: +36 83 501 100
Fax: +36 83 501 101 • sales@europafit.hu

www.europafit.hu