

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	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Reggeli fit ball torna 20' Fitball-Übungen am Morgen 20'	Reggeli jóga nyújtás 20' Morgen-Yoga-Dehnung 20'	Reggeli átmozgató jóga 30' Morgen-Yoga 30'	Frissítő reggeli rutin 20' Erfrischende Morgenroutine 20'	Soft ball gyakorlatok 20' Softball-Übungen 20'	Napüdvözet jóga 20' Yoga Sonnengruß 20'
10:00	Preventív gerinctréning 40' Präventives Wirbelsäulen- training 40'	Has-láb-fenék tréning 40' Bauch-Beine-Po-Training 40'	Edzés gumiszalaggal 40' Training mit Gummiband 40'	Step pados edzés 40' Übungen auf dem Stepbrett 40'	Dinamikus gerincjóga 40' Dynamisches Wirbelsäulen- yoga 40'	Has-láb-fenék pilates 40' Bauch-Beine-Po-Pilates 40'	Teljes test edzés 40' Ganzkörpertraining 40'
11:00	Szenior székjóga 20' Stuhl-Yoga für Senioren 20'	Könnyített gerinctorna 20' Leichte Wirbelsäulenübungen 20'	Nyaki gerinctorna 20' Halswirbelsäulenübung 20'	Lábnyújtás 20' Beinmsukel-Dehnung 20'	Térdkímélő farizom erősítés 20' Knieschonendes Po-Training 20'	Egyensúly torna 20' Gleichgewichtsübungen 20'	Nyak-váll mobilizáció 20' Nacken-Schultern-Mobilisierung 20'
12:00	Fitnesszterem bemutatás 20' Fitnessraum-Vorführung 20'	Yin jóga 30' Yin Yoga 30'	Emésztést javító jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'	Gerincblokkok oldása labdán 20' Lösen von Wirbelsäulenblockaden auf dem Ball 20'	Nyújtás-lazítás 20' Stretching-Entspannung 20'	Irodatorna 20' Bürogymnastik 20'	Emésztést javító jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'
13:00	Visszér torna 20' Krampfadern-Gymnastik 20'	Nyak-váll stresszoldás 20' Stresslösung Nacken- und Schultern 20'	Légző torna 20' Atemübungen 20'	Erősítő jóga 30' Kräftigendes Yoga 30'	Jógalégzés relaxáció 20' Yoga-Atmung zur Entspannung 20'	Tartásjavító gerincjóga 30' Wirbelsäulen-Yoga für bessere Haltung 30'	Fit ball relax 20' Fitball Relax 20'
14:00	Törzs és szétnyílt hasizom 30' Rumpf und offene Bauchmuskeln 30'	Kezdő pilates 30' Pilates für Anfänger 30'	Gerinctorna derékfájásra 30' Wirbelsäulentraining gegen Kreuzschmerzen 30'	Soft ball pilates 30' Softball-Pilates 30'	Csípőmobilizáció, stabilizáció 20' Hüftmobilisierung, Stabilisierung 20'	Kar tonizálás 20' Armstraffung 20'	Plank variációk 20' Plank-Variationen 20'
15:00	Csípő, belsőcomb erősítés 20' Hüfte, innere Oberschenkelstärkung 20'	Hát-váll erősítés 20' Rücken-Schultern-Stärkung 20'	Comb- és farizom erősítés 20' Training für Oberschenkel und Po 20'	Hasizom erősítés 20' Bauchmuskelntraining 20'	Mellkar erősítés 20' Brust-Arm-Training 20'	Hát-has erősítés 20' Rücken-Bauch-Training 20'	Farizom erősítés 30' Po-Muskeln 30'
15:30	Csípő nyújtás-lazítás 20' Kräftigung und Dehnung der Hüfte 20'	Gerincnyújtás 20' Rückendehnung 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Gerincmozgás 20' Wirbelsäulentraining 20'	Mellkasnyitó jóga 20' Yoga zur Brustöffnung 20'	Törzsnagyítás 20' Rumpfdéhnung 20'	

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitnesszterem / Fitnessraum
■ Sóbárlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum
■ Medence / Pool

☀ Szép idő esetén / Beim Schönwetter

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