Activities
Спортивные и велнесс программы

Lotus Therme Hotel & Spa Hévíz

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	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'
09:00	Five Tibetan Rites Yoga 20' Комплекс упражнений 5 Тибетских жемчужин" 20'	Refreshing Spine Exercise 30 Пробуждающая гимнастика для позвоночника 30'	Sun Salutation 20' Йога "Приветствие солнцу" 20'	Gentle Spine Yoga 30' Лёгкая йога для позвоночника 30'	Five Tibetan Rites Yoga 20' Комплекс упражнений 5 Тибетских жемчужин" 20'	Wake-Up Pilates 30' Пилатес для бодрого утра 30'	Sun Salutation 20' Йога "Приветствие солнцу" 20'
10:00	Abs, Legs & Glutes Workout 40' Упражнения для мышц живота, ног и ягодиц 40'	Dynamic Pilates 40' Динамический пилатес 40'	Body Shaping with Step Platform 40' Упражнения на степ-платформе для коррекции фигуры 40'	Soft Ball Training 40' Упражнения с мягким мячом 40'	Pilates with Pilates Ring 40' Пилатес с кольцом 40'	Spine Yoga 40' Йога для позвоночника 40'	Body Shaping with Equipment 40' Формирование силуэта с использованием спортивного оборудования 40'
11:00	Fit Over 60 20' Фитнес 60+ 20'	Knee & Ankle Exercise 20' Упражнения для коленных и голеностопных суставов 20'	Posture Improvement on the Mat 20' Упражнения на коврике для улучшения осанки 20'	Leg Circulation Exercise at the Wall 20' Упражнения у стены для сосудов головного мозга, ног, шеи 20'	Posture Improvement with Ball 20' Упражнения с мячом для улучшения осанки 20'	Senior Training 20' Сеньор-фитнес 20'	Neck & Shoulder Exercise 20' Упражнения для шеи и плеч 20'
12:00	Fitness Room Introduction 20' Знакомство с фитнес-залом 20'	Breathing Exercises 20' Дыхательные упражнения 20'	Yoga for Better Digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'	Breathing Exercises in the Salt Cave 45' – 11,500 HUF Дыхательные упражнения в соляной пещере 45' – 11 500 HUF	Yin Yoga 30' Инь-йога 30'	Guided Meditation in the Salt Cave 45' – HUF 11,500 Медитация в соляной пещере в сопровождении инструктора 45' – 11 500 HUF	Yoga for Better Digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'
13:00	Balance Walk 30' - 1.500 HUF Прогулка для улучшения равновесия 30'- 1.500 HUF	Senior Chair Yoga 20' Йога на стуле для старшего поколения 20'	Balance Walk 30' 1.500 HUF Прогулка для улучшения равновесия 30'- 1.500 HUF	Lower Back Exercise with Ball 20' Упражнения с мячом для поясницы 20'	Introduction to Yoga 20' Знакомство с йогой 20'	Balance Walk 30' - 1.500 HUF Прогулка для улучшения равновесия 30'- 1.500 HU	Strength Training for Osteoporosis Prevention 30' Упражнения для профилактики остеопороза 30'
14:00	Office Yoga 20' Йога для офисных работников 20'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Strength Training with Chair 30' Укрепляющая гимнастика со стулом 30'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Neck & Shoulder Exercise 20' Упражнения для шеи и плеч 20'	Aqua Gym 20' Аквафитнес 20'	Pilates with Fitball 20' Пилатесом с фитболом 20'
15:00	Thigh & Calf Workout 20' Упражнения для бёдер и икроножных мышц 20'	Arm & Shoulder Workout 20' Упражнения для рук и плеч 20'	Knee-Friendly Glute Workout 20' Упражнения для ягодиц без нагрузки на колени 20'	Biceps, Triceps & Abs Workout 20' Упражнения для рук и мышц живота 20'	Glute & Thigh Workout 20' Упражнения для укрепления бёдер и ягодиц 20'	Back & Shoulder Workout 20' Упражнения для мышц спины и плеч 20'	Chest & Back Workout 20' Упражнения для мышц груди и спины 20'
15:25	Leg Muscle Stretching 20' Стретчинг для мышц ног 20'	Shoulder Mobility 20' Упражнения для подвижности плечевых суставов 20'	Hip-Opening Yoga 20' Йога для подвижности тазобедренных суставов 20'	Chest-Opening Yoga 20' Йога для раскрытия грудной клетки 20'	Hip Mobility 20' Упражнения для подвижности тазобедренных суставов 20'	Backbend Yoga 20' Йога для гибкости позвоночника 20'	Stretching 20' Растяжка позвоночника с предварительной разминкой 20'

Legend / Сокращения

- Fitness room / Фитнес-зал
- Salt Cave / Рецепция СПА
- Gym / Гимнастический зал
- Pool / Бассейн
- ☼ - Depending on the weather / В случае хорошей погоды

Sport- és wellness programok
Sport- und Wellnessprogramme

Lotus Therme Hotel & Spa Hévíz

Rossz idő esetén a kinti programok helyett személyi edzést tartunk a fitneszteremben. • 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' Die 5 Tibeter – Yoga 20'	Frissítő gerinctorna 30' Erfrischende Wirbelsäulen-gymnastik 30'	Napüdvözlet 20' Sonnengruß 20'	Gerincjóga light 30' Sanftes Wirbelsäulen-Yoga 30'	5 Tibeti jóga 20' Die 5 Tibeter – Yoga 20'	Testébresztő pilates 30' Pilates zum Wachwerden 30'	Napüdvözlet 20' Sonnengruß 20'
10:00	Has-láb-fenék torna 40' Bauch-Beine-Po-Training 40'	Dinamikus pilates 40' Dynamisches Pilates 40'	Alakformálás step padon 40' Figurtraining auf dem Step 40'	Soft ball tréning 40' Softball-Training 40'	Pilates gyűrűvel 40' Pilates mit Pilates-Ring 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40'	Alakformálás eszközzel 40' Figurtraining mit Trainings-geräten 40'
11:00	Fitten 60 felett 20' Fit über 60 20'	Térd-boka torna 20' Knie- und Knöchel-gymnastik 20'	Tartásjavítás talajon 20' Haltungstraining auf der Matte 20'	Vénatorna a falnál 20' Venengymnastik an der Wand 20'	Tartásjavítás labdával 20" Haltungstraining mit Ball 20'	Szenior tréning 20' Seniorentraining 20'	Nyak-váll torna 20' Nacken-Schulter-Training 20'
12:00	Fitneszterem bemutató 20' Fitnessraum-Vorführung 20'	Légzőgyakorlatok 20' Atemübungen 20'	Emésztést javító jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'	Légzőgyakorlatok a sóbarlang-ban 45' 11.500 FT Atemübungen in der Salz-grotte 45' – 11.500 HUF	Yin jóga 30' Yin Yoga 30'	Vezetett meditáció a sóbar-langban 45' – 11 500 Ft Geführte Meditation in der Salzgrotte 45' – 11.500 HUF	Emésztést javító jóga 20' Yoga für eine gute Verdau-ung 20'
13:00	Balance séta 30' 1.500 Ft Balance-Spaziergang 30' 1.500 Ft	Szenior székjóga 20' Stuhl-Yoga für Senioren 20'	Balance séta 30' 1.500 Ft Balance-Spaziergang 30' 1.500 Ft	Deréktorna labdával 20' Gymnastik für den unteren Rücken mit Ball 20'	Bevezetés a jógába 20' Einführung ins Yoga 20'	Balance séta 30' - 1.500 Ft Balance-Spaziergang 30' 1.500 Ft	Erősítés csontritkulás ellen 30' Kräftigung gegen Osteopo-rose 30'
14:00	Iroda jóga 20' Büro-Yoga 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Erősítés székkel 30' Kräftigung mit Stuhl 30'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Nyak-váll torna 20' Nacken-Schulter-Training 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Pilates fitballal 20' Pilates mit Fitball 20'
15:00	Comb-vádli edzés 20' Oberschenkel-Waden-Training 20'	Kar-váll edzés 20' Arm-Schulter-Training 20'	Térdkímélő farizom edzés 20' Knieschonendes Potraining 20'	Bicepsz-tricpsz-has edzés 20' Bizeps-Trizeps-Bauch-Training 20'	Farizom-comb edzés 20' Po-Oberschenkel-Training 20'	Hát-váll edzés 20' Rücken-Schulter-Training 20'	Mell-hát edzés 20' Brust-Rücken-Training 20'
15:25	Lábizomnyújtás 20' Dehnung der Beinmuskulatur 20'	Vállmobilizáció 20' Schultermobilisation 20'	Csípőnyitó jóga 20' Hüftöffnendes Yoga 20'	Mellkasnyitó jóga 20' Brustöffnendes Yoga 20'	Csipőmobilizáció 20' Hüftmobilisation 20'	Hátrahajlító jóga 20' Rückbeugen-Yoga 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

- Fitneszterem / Fitnessraum
- Sóbarlang / Salzgrotte
- Gimnasztika terem / Gymnastikraum
- Medence / Pool
- Szép idő esetén / Beim Schönwetter