

Sport- és wellness programok Sport- und Wellnessprogramme

Rossz idő esetén a kinti programok helyett személyi edzés 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 fitball torna 30' Fitball Training am Morgen 30'	Napüdvözlet jóga 20' Yoga Sonnengruß 20'	Reggeli jóga 30' Morgen-Yoga 30'	Frissítő reggeli rutin 20' Erfrischende Morgenroutine 20'	Testünk átmozgatása soft ball-al 20' Durchbewegung des Körpers mit Soft-ball 20'	Napüdvözlet jóga 20' Yoga Sonnengruß 20'
10:00	Gerinctréning 40' Rückentraining 40'	Has láb fenék tréning 40' Bauch-Beine-Po-Gymnastik 40'	Edzés gumiszalaggal 40' Gummiband Training 40'	Step pados edzés 40' Stufenbank Training 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40'	Has-láb-fenek 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 Wirbelsäulen- übungen 20'	Nyaki gerinctorna 20' Wirbelsäulengymnastik 20'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Fejmasszázs magadnak 20' Kopfmassage für Dich selbst 20'	Légző torna 20' Atemübung 20'	Nyak-váll mobilizáció 20' Nacken-Schulter- 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 20' Auflösung von Wirbelsäulen- blockaden 20'	Fascia nyújtás 20' Faszien-Stretching 20'	Irodatorna 20' Bürogymnastik 20'	Emésztést javító jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'
13:00	Visszér torna 20' Krampfadern-Training 20'	Nyak-váll stresszoldás 20' Nacken-Schulter- Entspannung 20'	Légző torna 20' Atmungsübungen 20'	Erősítő jóga 30' Stärkende Yoga 30'	Méregtelenítő jóga 30' Yoga zur Entgiftung 30'	Jóga a lábakért 30' Yoga für die Beine 30'	Edzés széssel 30' Training mit dem Stuhl 30'
14:00	Átmozgató jóga 30' Durchbewegende Yoga- Übungen	Kezdő Pilates 30' Pilates für Anfänger 30'	Gerinctorna derékfájásra 30' Wirbelsäulengymnastik gegen Tailen-Schmerzen 30'	Soft ball pilates 30' Softball Pilates 30'	Fitball torna 30' Fitball-Training 30'	Gerinctorna hátfájásra 30' Wirbelsäulengymnastik gegen Rückenschmerzen 30'	Fitball relax 20' Fitball relax 20'
15:00	Csípő, belsőcomb erősítés 20' Hüfte, innere Oberschenkel Stärkung 20'	Hát váll erősítés 20' Rücken-Schulter-Stärkung 20'	Comb és farizom erősítés 20' Stärken von Schenkel und Po 20'	Plank variációk 20' Plank Variationen 20'	Térdkímélő farizom erősítés 20' Knieschonende Po Übungen 20'	Comb, vádli edzés 20' Oberschenkel- und Wadentraining 20'	Hát-váll-kar erősítés 30' Rücken-Schulter-Arm- Stärkung 30'
15:30	Csípő nyújtás lazítás 20' Hüftstreckung und Entspannung 20'	Gerincnyújtás 20' Wirbelsäulen-Stretchung 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Gerincclazítás 20' Wirbelsäulen-Entspannung 20'	Csípő nyújtás, lazítás 20' Hüftdehnung, Entspannung 20'	Lábizmok nyújtása 20' Dehnung der Beinmuskulatur 20'	

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitnesszterem / Fitnessraum
■ Sóbarlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum
■ Medence / Pool

☼ Szép idő esetén / Beim Schönwetter

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