

BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

in der öffentlichen Therme

16+

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.30	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aquatic Band	10.30 - 11.00 Aqua Smovey	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aquatic Band	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aqua Smovey
11.00	11.00 - 11.30 Aqua Smovey	11.00 - 11.30 Aqua Gymnastik	11.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Smovey	11.00 - 11.30 Aqua Hanteltraining	11.00 - 11.30 Aqua Smovey	11.00 - 11.30 Aqua Stepper
13.00	13.00 - 13.45 Theratraining						
14.00	14.00 - 14.30 Aquatic Band	14.00 - 14.30 Aqua Hanteltraining	14.00 - 14.30 Aqua Gymnastik	14.00 - 14.30 Aqua Hanteltraining	14.00 - 14.30 Aqua Stepper	14.00 - 14.30 Aquatic Band	14.00 - 14.30 Aqua Gymnastik
14.30	14.30 - 15.00 Aqua Hanteltraining	14.30 - 15.00 Aqua Stepper	14.30 - 15.00 Aquatic Band	14.30 - 15.00 Aqua Stepper	14.30 - 15.00 Aqua Smovey	14.30 - 15.00 Aqua Hanteltraining	14.30 - 15.00 Aquatic Band
15.00	15.00 - 16.00 Qi Gong						
16.00					16.00 - 16.45 Rückenfit	16.00 - 17.00 Yoga for All	16.00 - 16.45 Faszientraining
16.30	16.30 - 17.00 Teezeremonie	16.30 - 17.00 Teezeremonie	16.30 - 17.00 Teezeremonie	16.30 - 17.00 Teezeremonie	16.30 - 17.00 Teezeremonie	16.30 - 17.00 Teezeremonie	16.30 - 17.00 Teezeremonie
17.00		17.30 - 18.30 Yoga Basic	17.00 - 18.00 Gesundheitsyoga			17.05 - 18.05 Yin Yoga	

FÜR UNSERE HOTELGÄSTE IST DER GESAMTE BEWEGUNGS- UND ENTSPANNUNGSPLAN INKLUDIERT.

An Fenster- und Feiertagen gilt ein separater Bewegungsplan. (Informieren Sie sich bitte an der Rezeption)

Sportbekleidung ist erwünscht. Treffpunkt für Indoor-Aktivitäten: an der SPA-Rezeption. Treffpunkt für Aqua-Einheiten: Wetterabhängig im Innen- oder Außenbereich
Thermenbecken. Preis für Thermengäste: € 7,- pro Einheit (ausgenommen Bewegung im Element Wasser). Die Teezeremonie ist eine Einladung für Sie.

Teilnahme an den Stunden erfolgt auf eigene Gefahr. Änderungen des Plans sind vorbehalten. Wir bitten um Verständnis, dass die max. Teilnehmer-Anzahl bei unseren Yoga-Einheiten 12 Personen beträgt - Wir bitten daher um Voranmeldung an der Spa Rezeption.

DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNGEN FINDEN SIE AUF DER RÜCKSEITE

STUNDENBESCHREIBUNGEN

AQUA STEPPER

Neben dem gelenkschonenden Wassertraining verbessern Sie zusätzlich Ihre Koordinationsfähigkeit und Ihr Balancegefühl. Durch den Wasserwiderstand wird das Cardiotraining mit dem Aqua Stepper effektiver und fordernder.

AQUA HANTELTRAINING

Mit Aqua-Hanteln trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Unterstützen Sie Ihre Vitalität durch Krafttraining-Workouts im Wasser mit Kurzhanteln. Das Training mit den Hanteln fördert Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und vor allem die Kraft-Ausdauer.

AQUATIC BAND

Setzen Sie das elastische Trainingsband, welches Sie von Übungen an Land kennen nun auch multifunktional im Wasser ein. Mit dem Aquatic Band trainieren Sie eine Vielzahl an Muskelgruppen und können auch die Intensität selbst bestimmen!

AQUA SMOVEY

Die neue Form des Wassertrainings für alle Alters- und Zielgruppen verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, entlastet aber auch die Wirbelsäule, Gelenke und Bänder.

AQUA GYMNASTIK

Erleben Sie im kühlen Nass eine absolut wirkungsvolle und kräftigende Trainingseinheit. Das Wasser hat so viele wunderbare Eigenschaften. Man fühlt sich nahezu schwerelos und doch ist es ein Element, gegen das wir mit unseren Muskeln ankämpfen müssen. Sie werden begeistert sein, wie effektiv eine Kräftigungseinheit im Wasser sein kann.

FASZIENTRAINING

Das Faszientraining ist eine bewegungstherapeutische beziehungsweise sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

GESUNDHEITSYOGA

Gesundheitsyoga ist ein achtsames, atembetontes und anatomisch fundiertes Hatha Yoga. Durch die Symbiose von Atmung, Bewegung und Achtsamkeit wird der Körper mobilisiert und gekräftigt, energetische Blockaden können gelöst werden und der Geist darf Ruhe erfahren. Für alle geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

YIN YOGA

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die einzelnen Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise die Faszien zu stimulieren und auch tiefere Schichten anzusprechen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

YOGA / YOGA BASIC / YOGA FOR ALL

Wir bewegen den ganzen Körper und lernen einfache Yoga-Asanas (Körperübungen) kennen, die mobilisieren, kräftigen und gleichzeitig Spannungen lösen. Energie kann wieder fließen. Ideal zum Stressabbau. Stunde für alle Interessierten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

QI GONG

Qi Gong ist ein ganzheitliches System, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Dazu gehören Entspannungs- und Selbstheilungstechniken, Körperwahrnehmung, sanfte Bewegung, Vorstellungsübungen, Atemtechnik und Meditation. Grundlage ist das Energiesystem der Traditionellen Chinesischen Medizin mit seinen Meridianen.

RÜCKENFIT

Erlernen Sie durch spezielle und einfache Übungen Ihre Muskelgruppen des Rückens aktiv zu entspannen. Für mehr Wohlbefinden und eine verbesserte Körperhaltung.

THERATRaining

Mit dem Theratraining können Sie Ihre Muskelkraft gezielt erhalten bzw. stärken und so für mehr Selbstständigkeit sorgen. Regelmäßiges Theratraining stärkt den Kreislauf, verbessert die Atmung und steigert die Ausdauer. Der Körper wird belastbarer.

TEEZEREMONIE

Im Resort Linsberg Asia heißen wir unsere Gäste mit der Teezeremonie willkommen! Wir möchten Ihnen als Zeichen unserer Wertschätzung kostenfrei eine Tasse Tee servieren. In harmonischer Stimmung Entspannungsmomente erleben - und Entschleunigung während des Aufenthaltes erfahren! (Eine Anmeldung ist nicht erforderlich).

Genießen Sie bewegte und entspannte Stunden in der Therme Linsberg Asia!