

# BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

## in der öffentlichen Therme an den Fenster- und Feiertagen

	FRONLEICHNAM	MA. HIMMELFAHRT	NATIONALFEIERTAG	ALLERHEILIGEN	HL. MARTIN	HL. LEOPOLD
	DONNERSTAG	SAMSTAG	MONTAG	SONNTAG	MITTWOCH	SONNTAG
	11.06.2020	15.08.2020	26.10.2020	01.11.2020	11.11.2020	15.11.2020
<b>10.30</b>	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Togu Brasil Aquatraining	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aquatic Band	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aquatic Band
<b>11.00</b>	11.00 - 11.30 Togu Brasil Aquatraining	11.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Powerstick	11.00 - 11.30 Aqua Hanteltraining	11.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Hanteltraining
<b>14.30</b>	14.30 - 15.00 Aqua Hanteltraining	14.30 - 15.00 Aqua Smovey	14.30 - 15.00 Aqua Smovey	14.30 - 15.00 Aqua Smovey	14.30 - 15.00 Aqua Smovey	14.30 - 15.00 Aqua Smovey
<b>15.00</b>	15.00 - 15.30 Aqua Smovey	15.00 - 15.30 Aqua Gymnastik	15.00 - 15.30 Aqua Be-Tomic	15.00 - 15.30 Togu Brasil Aquatraining	15.00 - 15.30 Aquatic Band	15.00 - 15.30 Togu Brasil Aquatraining
<b>16.00</b>	16.00 - 16.45 Rückenfit	16.00 - 16.45 Faszientraining	16.00 - 16.45 Faszientraining	16.00 - 16.45 Theratraining	16.00 - 16.45 Rückenfit	16.00 - 16.45 Theratraining
	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
<b>17.00</b>	17.00 - 17.45 Theratraining	17.00 - 17.45 Rückenfit		17.00 - 17.45 Rückenfit		17.00 - 17.45 Rückenfit

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

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.

# BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

## in der öffentlichen Therme an den Fenster- und Feiertagen

	MA. EMPFÄNGNIS	CHRISTTAG	STEPHANITAG
	DIENSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	08.12.2020	25.12.2020	26.12.2020
<b>10.30</b>	10.30 - 11.00 Togu Brasil Aquatraining	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Togu Brasil Aquatraining
<b>11.00</b>	11.00 - 11.30 Aqua Gymnastik	11.00 - 11.30 Aqua Powerstick	11.00 - 11.30 Aqua Stepper
<b>14.30</b>	14.30 - 15.00 Aqua Powerstick	14.30 - 15.00 Aqua Smovey	14.30 - 15.00 Aqua Smovey
<b>15.00</b>	15.00 - 15.30 Aqua Stepper	15.00 - 15.30 Aqua Be-Tomic	15.00 - 15.30 Aqua Gymnastik
<b>16.00</b>	16.00 - 16.45 Rückenfit	16.00 - 16.45 Yoga	16.00 - 16.45 Faszientraining
	16.30 - 17.00 Teezeremonie	16.30 - 17.00 Teezeremonie	16.30 - 17.00 Teezeremonie
<b>17.00</b>		17.00 - 17.45 Rückenfit	17.00 - 17.45 Rückenfit

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

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.

## AQUA BE TOMIC

Der Aqua-BeTomic von Beco ist ein Trainingsgerät für temporeiche Aqua-Fitness oder gelenkschonende Wassergymnastik. Zusätzlich wird neben der Kraft-Ausdauer auch die Beweglichkeit und Koordination trainiert.

## AQUA POWER STICK

Der PowerStick ist ein hervorragendes Ganzkörper-Trainingsgerät für jedes Alter. Einsteiger und Fortgeschrittene jeder Altersstufe erleben mit diesem Aqua-Fitnessgerät völlig neue Übungen zur Verbesserung von Koordination, Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

## 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 multifunktionell 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.

## FASZIEN TRAINING

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.

## TOGU BRASIL AQUATRaining

Die Togu Brasil Trainingsgeräte erfüllen alle Ansprüche an ein effektives koordinatives und an ein modernes Rücken- und Gesundheitstraining - speziell auch in der Aquagymnastik. Mit den Togu Brasil Trainingsgeräten wird die Tiefenmuskulatur in kleinen Trainingseinheiten zielbewusst beansprucht.

## THERATRaining

Mit dem Theratraining können Sie Ihre Muskelkraft gezielt erhalten bzw. stärken und so für mehr Selbständigkeit 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 Tees 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!