

BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

in der öffentlichen Therme an Feiertagen

(Tägliche Anmeldung an der Spa-Rezeption für die Landeinheiten)

Preise:	Aquaeinheiten	Landeinheiten
Thermengäste	kostenfrei	ab € 8,- pro Einheit
Externe Gäste (ohne Eintritt)	ab € 16,- pro Einheit	ab € 16,- pro Einheit
Hotelgäste	kostenfrei	kostenfrei



16+

ANMELDUNG
ERFORDERLICH

Nationalfeiertag	Allerheiligen	Maria Empfängnis	Christtag	Stefanitag	Neujahr	Hl. 3 Könige
MONTAG 26.10.2026	SONNTAG 01.11.2026	DIENSTAG 08.12.2026	FREITAG 25.12.2026	SAMSTAG 26.12.2026	FREITAG 01.01.2027	MITTWOCH 06.01.2027
10.00 - 10.30 Be-Tomic	10.00 - 10.30 Aqua Hanteln	10.00 - 10.30 Be-Tomic	10.00 - 10.30 Aqua Stepper	10.00 - 10.30 Aqua Gymnastik	10.00 - 10.30 Aqua Gymnastik	10.00 - 10.30 Aqua Power
10.30 - 11.00 Aquadisk	10.30 - 11.00 Aqua Balance	10.30 - 11.00 Aqua Stepper	10.30 - 11.00 Aqua Disc	10.30 - 11.00 Aqua Balance	10.30 - 11.00 Aqua Hanteln	10.30 - 11.00 Aqua Stretching
11.00 - 11.30 Be-Tomic	1.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Balance	11.00 - 11.30 Aqua Band	11.00 - 11.30 Be-Tomic	11.00 - 11.30 Aqua Band	11.00 - 11.30 Aqua Band
13.00 - 13.30 Aqua Gymnastik	13.00 - 13.30 Aqua Disc	13.00 - 13.30 Aqua Hanteln	13.00 - 13.30 Aqua Hanteln	13.00 - 13.30 Aqua Hanteln	13.00 - 13.30 Be-Tomic	13.00 - 13.30 Aqua Hanteln
14.00 - 14.30 Aquatic Band	14.00 - 14.30 Aqua Power	14.00 - 14.30 Aqua Band	14.00 - 14.30 Aqua Balance	14.00 - 14.30 Aqua Band	14.00 - 14.30 Aqua Disc	14.00 - 14.30 Aqua Balance
14.30 - 15.00 Aqua Hanteltraining	14.30 - 15.00 Aqua Stretching	14.30 - 15.00 Aqua Stretching	14.30 - 15.00 Be-Tomic	14.30 - 15.00 Aqua Disc	14.630 - 15.00 Aqua Balance	14.30 - 15.00 Aqua Stepper
		16.00 - 17.00 Sanftes-Yoga	16.00 - 17.00 Synergy-Yoga		15.00 - 16.00 Yoga for all	
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 - 18.00 Entspannungs-Yoga					16.05 - 17.05 Yin-Yoga	16.30 - 17.30 Gesundheitsyoga

KEIN VORKENNTNISSE NÖTIG! DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNGEN FINDEN SIE AUF DER RÜCKSEITE.

Änderungen vorbehalten.

BESCHREIBUNGEN

Treffpunkt für Aqua-Einheiten: Wetterabhängig im Innen- oder Außenbereich Thermenbecken.

Aqua Hanteln	Stärken Sie Ihren Körper mit abwechslungsreichen Übungen im Wasser. Mit Aqua-Hanteln trainieren Sie Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination und nutzen dabei gezielt den natürlichen Wasserwiderstand.
Aqua Stepper	Bringen Sie Bewegung in Ihre Auszeit. Schrittfolgen mit dem Aqua-Stepper verbinden Ausdauertraining mit Übungen für Koordination und Gleichgewicht – für eine aktive Abwechslung im Wasser.
Aqua Disc	Entdecken Sie vielseitige Übungen mit der Aqua Disc. Die Trainingsscheibe kommt bei gezielten Kräftigungs- und Balanceübungen zum Einsatz. Im Mittelpunkt stehen Körperstabilität, Koordination und ein bewusstes Bewegungsgefühl.
Aqua Gymnastik	Genießen Sie die Leichtigkeit der Bewegung im Wasser. Abwechslungsreiche Übungen verbinden sanfte Kräftigung mit Beweglichkeit und Koordination. Dabei nutzen Sie den Auftrieb und den natürlichen Widerstand des Wassers.
Aqua Power	Setzen Sie einen aktiven Impuls in Ihrer Auszeit. Dynamische Übungen gegen den Wasserwiderstand fordern Kraft und Ausdauer. Eine bewegungsreiche Einheit für alle, die sich im Wasser gerne intensiver betätigen.
Aqua Be-Tomic	Gestalten Sie Ihre Auszeit aktiv mit vielseitigen Übungen im Wasser. Das Trainingsgerät BeTomic kommt bei Bewegungen für Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination zum Einsatz und sorgt für Abwechslung im Training.
Aqua Balance	Nehmen Sie sich Zeit für Gleichgewicht und bewusste Bewegung. Kontrollierte Übungen im Wasser richten den Fokus auf Körperstabilität, Koordination und Haltung. Eine ruhige Einheit, bei der Sie Ihr Körpergefühl in den Mittelpunkt stellen.
Aqua Jogging	Werden Sie mit Laufbewegungen im Wasser aktiv. Gegen den natürlichen Wasserwiderstand trainieren Sie Ausdauer und Koordination. Eine abwechslungsreiche Möglichkeit, Bewegung in Ihren Thermenaufenthalt einzubinden.
Aqua Band	Entdecken Sie vielseitiges Training mit dem elastischen Aqua-Band. Gezielte Übungen sprechen unterschiedliche Muskelgruppen an und verbinden Kräftigung mit Beweglichkeit. Dabei lässt sich die Intensität über die Spannung des Bandes variieren.
Aqua Stretching	Gönnen Sie sich eine ruhige Bewegungspause im Wasser. Sanfte Dehnübungen und kontrollierte Bewegungen stehen im Mittelpunkt dieser Einheit. Nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr und genießen Sie die Dehnung innerhalb Ihres persönlichen Wohlbefühlbereichs.

Treffpunkt für Indoor- / Land-Aktivitäten: an der SPA-Rezeption.

Wir bitten um Verständnis, dass die max. Teilnehmer-Anzahl bei unseren Land-Einheiten 8 Personen beträgt - Wir bitten daher um Voranmeldung an der Spa Rezeption.

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! (Keine Anmeldung erforderlich).

Die Tee-
zeremonie ist
eine Einladung
für Sie.

YIN YOGA / 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. 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.

ENTSPANNUNGS-YOGA

Die stressigen Herausforderungen des Alltags verlangen nach entsprechendem Ausgleich. In dieser Yoga-Einheit erleben sie entspannende, sanfte Yogaübungen, wodurch die Durchblutung angeregt wird und Verklebungen sich lösen können. Damit kann die Energie wieder besser fließen. Atemübungen und Meditation wirken auf das vegetative Nervensystem- das sorgt für Regeneration und den Aufbau von körpereigenen Reserven und Abwehrkräften.

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

Teilnahme an den Stunden erfolgt auf eigene Gefahr.