BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

in der öffentlichen Therme

(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

LINS BERG ASIA

16+

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 - 11.00 Aqua Hanteln	NEU 10.30 - 11.00 Aqua Power	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aqua Disc	10.30 - 11.00 Aqua Hanteln	NEU 10.30 - 11.00 Aqua Power	10.30 - 11.00 Aqua Hanteln
11.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Be-Tomic	11.00 - 11.30 Aqua Band	NEU 11.00 - 11.30 Aqua Power	NEU 11.00 - 11.30 Aqua Stretching	11.00 - 11.30 Aqua Band	11.00 - 11.30 Aqua Gymnastik
	13.00 - 13.30 Aqua Balance		NEU 13.00 - 13.30 Aqua Balance		NEU 13.00 - 13.30 Aqua Balance	
		13.30 - 14.00 Aqua Disc				
14.00 - 14.30 Aqua Disc	14.00 - 14.30 Aqua Hanteln	NEU 14.00 - 14.30 Aqua Stretching	14.00 - 14.30 Aqua Stepper	14.00 - 14.30 Aqua Be-Tomic	14.00 - 14.30 Aqua Stepper	14.00 - 14.30 Aqua Be-Tomic
14.30 - 15.00 Aqua Gymnastik	14.30 - 15.00 Aqua Jogging		14.30 - 15.00 Aqua Gymnastik	14.30 - 15.00 Aqua Disc	14.30 - 15.00 Aqua Hanteln	NEU 14.30 - 15.00 Aqua Stretching
					15.00 - 16.00 Yoga for all	
	16.00 - 17.00 Sanftes Yoga			16.00 - 17.00 Synergy Yoga	16.05 - 17.05 Yin Yoga	
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		16.30 - 17.30 Gesundheitsyoga	16.30 - 17.30 Yoga			

Änderungen vorbehalten. Gültig ab 02.11.2026

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Keine Vorkenntnisse nötig! Detaillierte Beschreibungen finden Sie auf der Rückseite.

BESCHREIBUNGEN

LINSBERG ASIA

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.
NEU 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.
NEU 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.
NEU 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 Wohlfühlbereichs.

Die Teilnahme an den Stunden erfolgt auf eigene Gefahr.

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.

Die Tee-zeremonie ist eine Einladung für Sie.

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).
YOGA / 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.
ENTSPANNUNG-SYOGA	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.
GESUNDHEITS-YOGA	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.
SANFTES YOGA	Ein wohltuender Yoga Flow, der Sie sanft in Bewegung bringt, und Sie dabei unterstützt, Sie mit Ihrem Körper zu verbinden. Durch achtsame Übungen, bewusste Atmung und langsame Übergänge finden Sie zurück in Ihre Mitte und bringen Ihr System wieder in Balance. Ideal, um Stress loszulassen, neue Energie zu tanken und sich selbst etwas Gutes zu tun.
SYNERGY YOGA	Ein fließender Yogastil, der Elemente aus Hatha, Vinyasa, Tai Chi & Chi Gong miteinander verbindet. Die Bewegungen entstehen aus der Körpermitte – kraftvoll und zugleich sanft. Weniger denken, mehr spüren: So finden Sie in einen meditativen Flow, der Sie mit Ihrer inneren Welt verbindet und Sie ins Fühlen bringt. Ein Erlebnis von Leichtigkeit, Präsenz und tiefer Verbundenheit.