

MORGEN GYMNASTIK

Starte vital und energiegeladent in den Tag hinein. Bei der Morgen Gymnastik wird die geistige und körperliche Gesundheit gefördert. Die Einheit besteht aus leichten Ganzkörperübungen in der Kombination aus Kräftigung, Stretching, Mobilisation und Entspannung.



KLANGSCHALENREISE & GEFÜHRTE ENTSPANNUNG

Genieße 25 Minuten Entspannung in der Salzgrotte. Die Entspannung mit Klangschalen ist eine uralte Methode der Meditation. Die Klänge und Schwingungen der Schalen harmonisieren und beruhigen Körper und Geist.

Bei der geführten Entspannung begibst du dich auf eine angeleitete Traumreise – karibische Inseln und verzauberte Wälder erwarten dich hier.



AQUA RELAX

Entspanne dich bei Atemübungen, QiGong und TaiChi im heilenden Thermalwasser oder lass dich bei unserer Aqua Relax-Partnereinheit von deinem Partner im warmen Wasser auf Händen tragen.



Tag für die Seele

Tag für den Körper

UHRZEIT	MONTAG MITTWOCH FREITAG	DIENSTAG DONNERSTAG
7:45		Morgen Spaziergang* Treffpunkt Vorplatz Thermeneingang
8:10	Morgen Gymnastik Thermen Außen- oder Innenbecken	
08:45	Aqua Relax Thermen Außen- oder Innenbecken	Pilates Thermen Außen- oder Innenbecken
09:30	Smoovey Aqua Thermen Außen- oder Innenbecken	Smoovey Aqua Thermen Außen- oder Innenbecken
10:15	Aqua Jogging Sportbecken	Bauch-Beine-Po Sportbecken
11:00	Aqua Breathing Thermen Außen- oder Innenbecken	Aqua Stretching Thermen Außen- oder Innenbecken
12:30	Wanderung für die Seele** Treffpunkt Vorplatz Thermeneingang	Wanderung für den Körper ** Treffpunkt Vorplatz Thermeneingang
14:00	Klangschalenreise*** Salzgrotte	Geführte Entspannung*** Salzgrotte
15:00	Aqua Relax Schaffelbad Atrium-Innenbecken	Pilates Schaffelbad Atrium-Innenbecken
15:35	Aqua FUN Thermen Außen- oder Innenbecken	Aqua FUN Thermen Außen- oder Innenbecken
17:30	Lauftreff**** (Freitag um 18:00 Uhr)	

*Treffpunkt bis spätestens 07:40 Uhr am Thermenvorplatz (Haupteingang Therme)

**Treffpunkt bis spätestens 12:25 Uhr am Thermenvorplatz (Haupteingang Therme)

***Treffpunkt bis spätestens 13:55 Uhr bei der Salzgrotte;

Beitrag für die Einheit: €3,50 pro Person, begrenzte Teilnehmerzahl

****Treffpunkt Mo und Mi bis spätestens 17:25 Uhr, Fr. um 17:55 Uhr am Thermenvorplatz (Haupteingang Therme)

SMOVEY AQUA

Kraft und Ausdauer sind bei unseren Smovey Einheiten gefragt. Schwinde bei motivierender Musik deine Smoveys im Wasser und kräftige dabei deine Muskulatur.



WANDERUNG FÜR DIE SEELE & KÖRPER

Unsere TrainerInnen begleiten dich auf verschiedenen Wegen rund um das Thermenresort Loipersdorf. Trainiere bei flotten Wanderungen deine Ausdauer oder stärke deine Muskulatur bei kräftigenden Übungen, auch Gleichgewicht und Koordination kommen dabei nicht zu kurz. Das Ganze in der Natur und an der frischen Luft – Loift bei uns!



AQUA JOGGING

Joggen im Wasser? Richtig! Gut ausgestattet mit unseren Aqua-Jogger-Gurten kannst du deine Jogging-Runden im Sportbecken drehen – ganz ohne Bodenkontakt!

Das gelenkschonende Aqua Jogging trainiert vor allem deine Ausdauer. Verschiedene Übungen, angeleitet von unseren TrainerInnen, beanspruchen auch deine Muskulatur. Ein perfektes Ganzkörpertraining – Loift bei uns!

