

BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

in der öffentlichen Therme an Fenster- und Feiertagen



Der Bewegungs- und Entspannungsplan ist für unsere Hotel- und Thermengäste kostenfrei!

Für externe Gäste ohne gültige Thermen-Eintrittskarte werden € 16,- pro Einheit verrechnet.

Nationalfeiertag	Allerheiligen	Maria Empfängnis	Christtag	Stefanitag	Neujahr	Hl. 3 Könige
SAMSAG 26.10.2024	FREITAG 01.11.2024	SONNTAG 08.12.2024	MITTWOCH 25.12.2024	DONNERSTAG 26.12.2024	MITTWOCH 01.01.2025	MONTAG 06.01.2025
10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aquatic Band	10.30 - 11.00 Aqua Smovey	10.30 - 11.00 Aqua Smovey	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aqua Smovey	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik
11.00 - 11.30 Aqua Smovey	11.00 - 11.30 Aqua Hanteltraining	11.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Smovey	11.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Smovey
11.30 - 12.00 Aqua Stepper	11.30 - 12.00 Aqua Gymnastik	11.30 - 12.00 Aqua Hanteltraining	11.30 - 12.00 Aqua Hanteltraining	11.30 - 12.00 Aquatic Band	11.30 - 12.00 Aqua Hanteltraining	11.30 - 12.00 Aqua Stepper
13.00 - 13.30 Be-Tomic	13.00 - 13.30 Be-Tomic	13.00 - 13.30 Be-Tomic	13.00 - 13.30 Be-Tomic	13.00 - 13.30 Be-Tomic	13.00 - 13.30 Be-Tomic	13.00 - 13.30 Be-Tomic
14.00 - 14.30 Aquatic Band	14.00 - 14.30 Aqua Stepper	14.00 - 14.30 Aqua Gymnastik	14.00 - 14.30 Aqua Gymnastik	14.00 - 14.30 Aqua Hanteltraining	14.00 - 14.30 Aqua Gymnastik	14.00 - 14.30 Aquatic Band
14.30 - 15.00 Aqua Hanteltraining	14.30 - 15.00 Aqua Smovey	14.30 - 15.00 Aquatic Band	14.30 - 15.00 Aquatic Band	14.30 - 15.00 Aqua Stepper	14.30 - 15.00 Aquatic Band	14.30 - 15.00 Aqua Hanteltraining
16.00 - 17.00  Yoga for All	15.00 - 16.00  Pilates					
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
17.05 - 18.05  Yin Yoga						

Änderungen vorbehalten.

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

BESCHREIBUNGEN

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

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.

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.



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).

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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Tee-
zeremonie ist
eine Einladung
für Sie.

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

Teilnahme an den Stunden erfolgt auf eigene Gefahr.