

BEWEGUNGS- & ENTSPANNUNGSPLAN

in der öffentlichen Therme

NEU

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

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

16+

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aquatic Band	10.30 - 11.00 Aqua Smovey	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aquatic Band	10.30 - 11.00 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.00 Aqua Smovey
11.00 - 11.30 Aqua Smovey	11.00 - 11.30 Aqua Gymnastik	11.00 - 11.30 Aqua Stepper	11.00 - 11.30 Aqua Smovey	11.00 - 11.30 Aqua Hanteltraining	11.00 - 11.30 Aqua Smovey	11.00 - 11.30 Aqua Stepper
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 Hanteltraining	14.00 - 14.30 Aqua Gymnastik	14.00 - 14.30 Aqua Hanteltraining	14.00 - 14.30 Aqua Stepper	14.00 - 14.30 Aquatic Band	14.00 - 14.30 Aqua Gymnastik
14.30 - 15.00 Aqua Hanteltraining	14.30 - 15.00 Aqua Jogging	14.30 - 15.00 Aquatic Band	14.30 - 15.00 Aqua Stepper	14.30 - 15.00 Aqua Smovey	14.30 - 15.00 Aqua Hanteltraining	14.30 - 15.00 Aquatic Band
				15.00 - 16.00 Pilates		
					16.00 - 17.00 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		16.30 - 17.30 Gesundheitsyoga	16.30 - 17.30 Yoga		17.05 - 18.05 Yin Yoga	

Änderungen vorbehalten. Gültig ab 23.02.2025

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

ANMELDUNG
ERFORDERLICH

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.

AQUA JOGGING

Empfohlen für Senioren

Aquajogging ist ein sanftes, gelenkschonendes und zeitgleich sehr effektives Training im Wasser. Es ist sehr gut geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, etwa aufgrund von Gelenkschmerzen oder Sportverletzungen. Empfohlen für Senioren aber auch für Sparteinsteiger, Breitensportler und ambitionierte Sportler ist Aquajogging ideal, um Kraft und Ausdauer zu trainieren – ohne schmerzende Stoßbelastungen, die häufige Probleme wie z.B. das Läuferknie verursachen. So werden Muskeln aufgebaut und der Stoffwechsel aktiviert.

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 Teezeremonie ist eine Einladung für Sie.

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.

ENTSPANNUNGSYOGA

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.

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.

PILATES

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Außerdem sollen Atmung und Körpergefühl verbessert und bewusster wahrgenommen werden. Pilates ist geradezu ideal, um den Körper auf sanfte Art ins Lot zu bringen.