

**BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, WASSERGYMNASTIK
für Thermengäste**

gültig seit 19. September 2005

MONTAG

13.00 Uhr	ENTSPANNUNG	20 Min.
13.30 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.
19.30 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.

DIENSTAG

14.00 Uhr	AKTIV GYMNASTIK	20 Min.
14.30 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.
17.00 Uhr	AQUAJOGGING	45 Min.
20.00 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.

MITTWOCH

10.30 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.
16.00 Uhr	ENTSPANNUNG	20 Min.
16.30 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.

DONNERSTAG

10.30 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.
15.00 Uhr	AKTIV GYMNASTIK	25 Min.
15.30 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.
20.00 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.

FREITAG

17.00 Uhr	AQUAJOGGING	45 Min.
19.30 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.

SAMSTAG

11.00 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.
-----------	------------------------	---------

SONNTAG

11.00 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.
19.00 Uhr	WASSERGYMNASTIK	20 Min.

**An FEIERTAGEN, ausgenommen
der Feiertag fällt auf einen Sonntag,
findet kein Bewegungsprogramm statt.
Bei Ausfall gibt es keinen Ersatz für den Thermeneintritt.**

ERLÄUTERUNGEN

AKTIVGYMNASTIK ist eine kurze Gymnastikeinheit zum Schnuppern mit leichten Übungen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Beweglichkeit zu fördern. Je nach Wetterlage findet diese Gymnastik im Außenbereich auf der Wiese oder im Ruheraum neben den Solarien (Galerie) statt. Die Teilnahme ist im Thermeneintritt inkludiert, bitte bringen Sie Ihr Handtuch mit.

Mit Hilfe der/des WellnesstrainerIn können Sie beim

FUSSPARCOURS den Tastsinn Ihrer Füße trainieren. Auch die Fußmuskulatur braucht hin und wieder Gymnastik.

Bei **HAPPY BAUCH** werden durch Bauchübungen die „Problemzonen bearbeitet“.

WASSERGYMNASTIK: Das Training im Wasser fördert auf Grund der angenehmen Wassertemperatur die Beweglichkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen, die dadurch elastischer werden. Als Ausdauertraining eignet sich die Wassergymnastik wunderbar, denn obwohl die Belastungsintensität hoch ist, ist die Verletzungsgefahr durch das Wasser sehr gering. Steigerung des Wohlbefindens und Stärkung des Immunsystems sind angenehme „Nebeneffekte“. Die Teilnahme ist im Thermeneintritt inkludiert.

AQUAJOGGING: im Sportbecken, Dauer ca. 45 min.

Lauf- und Bewegungsübungen im Wasser als intensives Herz/Kreislauftraining unter optimaler Schonung der Gelenke.

Aquagürtel und Aqua-Handschuhe werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die Teilnahme ist im Thermeneintritt inkludiert.

ENTSPANNUNG: Entspannungsübungen gehören zu einem abgerundeten Wellnessbesuch dazu.

Je nach Wetterlage finden diese Übungen im Außenbereich auf der Wiese oder im Ruheraum neben den Solarien (Galerie) statt. Die Teilnahme ist im Thermeneintritt inkludiert, bitte Handtuch mitbringen.

Die Übungen helfen neue Lebensenergie und gute Laune zu entfachen, die Energiezentren zu stimulieren und die Lebenskraft zu erhöhen.

Die meisten Entspannungstechniken haben eine Jahrtausende alte Tradition im fernen Osten und das Ziel, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen (**5-TIBETER, QI GONG, ...**).

Gratis für unsere Thermengäste

Aquajogging

... der neue gelenkschonende Fitnessrend!

Durch die geringere Schwerkraft bringen Aerobic und Joggen im Wasser den Körper schnell in Form.

Die positiven Aspekte der Lauf- und Bewegungsübungen im Wasser sind:

- Herz-Kreislauftraining
- Schonung der Gelenke, Bänder und Sehnen
- Muskelkräftigung aufgrund des Wasserwiderstandes
- Förderung des Gelenkstoffwechsels
- Verbesserung des venösen Rückstroms

jeden Dienstag um 17.00 Uhr
jeden Freitag um 17.00 Uhr
im Sportbecken!

Dauer: ca. 45 min.

Aqua-Handschuhe und Aqua-Jogging-Gürtel werden zur Verfügung gestellt!

„Lassen Sie Ihr Training ins Wasser fallen!“