

AQUA BOARD POWER & BLISS

Probiere die neuen Aqua Boards aus: Du machst Übungen auf den schwimmenden Boards, aktivierst deine Mitte und findest Balance!

POWER ist ein Mix aus kräftigenden und schnellen HIIT-Übungen, während BLISS von Yoga-Asanas und ruhigen, statischen Posen inspiriert ist. So oder so: Dein Core wird es lieben!



KLANGSCHALENREISE & GEFÜHRTE ENTSPANNUNG

Genieße 25 Minuten Entspannung in der Salzgrötte. 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.



UHRZEIT	MONTAG MITTWOCH FREITAG	DIENSTAG DONNERSTAG
8:00	● Guten Morgen Sculpt Thermal-Außen- oder Innenbecken	
8:30	● Aqua Pilates Thermal-Außen- oder Innenbecken	
10:00	● Aqua Smovey Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Aqua Smovey Thermal-Außen- oder Innenbecken
11:00	● Aqua Jogging Sportbecken	● Aqua Core Blast Sportbecken
12:00	● Aqua Relax Schaffelbad Atriumbecken	● Aqua Pilates Schaffelbad Atriumbecken
12:30	● Aqua Stretching Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Aqua Breathing Thermal-Außen- oder Innenbecken
13:00	● Aqua Fun Thermal-Außen- oder Innenbecken	● Aqua HIIT Thermal-Außen- oder Innenbecken
14:00	● Klangschalenreise* Salzgrotte	● Geführte Entspannung* Salzgrotte
15:00	● Aqua Board Power Workout** Sportbecken	● Aqua Board Bliss Workout** Sportbecken
17:30	Lauftreff*** (Freitag 18:00 Uhr)	

Alle Einheiten (ausgenommen Lauftreff) können nur in Verbindung mit einem gültigen Thermeneintritt genutzt werden. **Alle Einheiten beim Sportbecken finden nur bei Schönwetter statt.**

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

Beitrag für die Einheit: € 4,50 pro Person, begrenzte Teilnehmerzahl

**Treffpunkt 14:45 Uhr beim Sportbecken (Beitrag pro Einheit: € 5,-)

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

SCHWEREGRADE ÜBUNGEN:

● Leicht ● Mittel ● Schwer

AQUA RELAX

Entspanne dich bei Atemübungen, QiGong und TaiChi im heilenden Thermalwasser.



SMOVEY AQUA

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



AQUA JOGGING

Joggen im Wasser? Richtig! Gut ausgestattet mit unseren AquaJogger-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 Trainer:innen, beanspruchen auch deine Muskulatur. Ein perfektes Ganzkörpertraining. Loift bei uns!