

Gesundheitsprogramm Heiltherme Quellenhotel Bad Waltersdorf 2020

Gültig bis April

Kurzfristige Änderungen vorbehalten

● sacht/anregend

●● mittel/mäßig

●●● fordernd

Zeit Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 10.20 Uhr Gymnastikbecken	Wasser aktiv ●	Wasser aktiv ●	Wasser aktiv ●	Wasser aktiv ●	Wasser aktiv ●	Wasser aktiv ●	Wasser aktiv ●
10.25 - 10.45 Uhr Beckenrand	Fitness-Tratscherl	Fitness-Tratscherl	Fitness-Tratscherl	Fitness-Tratscherl	Fitness-Tratscherl	Fitness-Tratscherl	Fitness-Tratscherl
11.00 - 11.45 Uhr Ringelblume	Rückentraining ●	Rückentraining ●	Rückentraining ●	Rückentraining ●	Rückentraining ●	Rückentraining ●	Rückentraining ●
11.00 - 12.00 Uhr Thermenrezeption				TSM®-Kraftplatzführung			
12.00 - 12.30 Uhr Schwimmbecken	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●		
12.00 - 12.45 Uhr Schwimmbecken						Zirkeltraining ●●	Zirkeltraining ●●
13.00 - 13.30 Uhr Gymnastikbecken	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●
13.30 - 14.00 Uhr Tratschplatzl Urquell		Sportwissenschaftliche Sprechstunde					
14.00 - 14.30 Uhr Tratschplatzl Urquell			Sportwissenschaftliche Sprechstunde		Sportwissenschaftliche Sprechstunde		
14.00 - 14.50 Uhr Thermenrezeption		Hausführung					
14.00 - 15.00 Uhr Salinarium	Klangmeditation € 14,50 max. 8 Pers.		Klangmeditation € 14,50 max. 8 Pers.		Klangmeditation € 14,50 max. 8 Pers.	Klangmeditation € 14,50 max. 8 Pers.	
14.45 - 15.15 Uhr Ringelblume	MFT-Training ●	MFT-Training ●	MFT-Training ●	MFT-Training ●	MFT-Training ●	MFT-Training ●	
15.30 - 16.30 Uhr Ringelblume	Rückentraining ●	Rückentraining ●	Rückentraining ●	Rückentraining ●	Liebscher&Bracht ●● Engpassdehnungen € 9,00		
17.00 - 17.20 Uhr Gymnastikbecken	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●	Dehnen & Mobilisieren ●		
17.30 - 18.00 Uhr Schwimmbecken	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●	Aqua-Joggen ●		
18.15 - 19.15 Uhr Fitnessraum/Ringelblume	Liebscher&Bracht ●● Engpassdehnungen € 9,00	Queenax € 3,00 ●●●			Queenax € 3,00 ●●●		
18.30 Uhr Thermenvorplatz			Lauftreff				