

SPORTPROGRAMM

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.10–08.30 Uhr	● Frühaufsteher-Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Frühaufsteher-Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Frühaufsteher-Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Frühaufsteher-Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Frühaufsteher-Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Frühaufsteher-Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Frühaufsteher-Wassergymnastik Thermen-Außenbecken
<i>Zeit zum Stärken im Marktrestaurant</i>							
09.15–09.45 Uhr	● Geführte Wasserentspannung* Thermen-Innenbecken	● Entspannungstechniken im Gymnastikraum Treffpunkt: Gästeservicecenter	● Geführte Wasserentspannung* Thermen-Innenbecken	● Entspannungstechniken im Gymnastikraum Treffpunkt: Gästeservicecenter	● Geführte Wasserentspannung* Thermen-Innenbecken	● Wasserball Sportbecken	● Geführte Wasserentspannung* Thermen-Innenbecken
10.00–11.30 Uhr	● Nordic Walking** Treffpunkt: Thermeneingang		● E-Bike-Tour** Treffpunkt: Thermeneingang		● smoveyWALK** Treffpunkt: Thermeneingang		
10.15–10.45 Uhr	● Aqua Jogging Sportbecken	● Aqua Jogging Sportbecken	● Aqua Jogging Sportbecken	● Aqua Jogging Sportbecken	● Aqua Jogging Sportbecken	● Aqua Jogging Sportbecken	● Rutschwettbewerb Fun Park
11.00–11.20 Uhr	● Wassergymnastik Schaffelbad	● Wassergymnastik Schaffelbad	● Wassergymnastik Schaffelbad	● Wassergymnastik Schaffelbad	● Wassergymnastik Schaffelbad	● Wassergymnastik Schaffelbad	● Wassergymnastik Schaffelbad
11.40–12.00 Uhr	● Aqua Stretching Thermen-Außenbecken	● smoveyAQUA Thermen-Außenbecken	● Aqua Stretching Thermen-Außenbecken	● smoveyAQUA Thermen-Außenbecken	● Aqua Stretching Thermen-Außenbecken	● Unterwasserfotos Sportbecken	● Unterwasserfotos Sportbecken
<i>Zeit zum Stärken im Marktrestaurant</i>							
14.00–14.30 Uhr	● Klangschaalen-Reise*** Salzgrotte	● Geführte Entspannung*** Salzgrotte	● Klangschaalen-Reise*** Salzgrotte	● Muskelentspannung nach Jacobson*** Salzgrotte	● Klangschaalen-Reise*** Salzgrotte	● Rutschwettbewerb Fun Park	● Wasserball Sportbecken
14.45–15.30 Uhr	● Aqua Jogging Sportbecken	15.00 Uhr: Physiotherapeutische Wirbelsäulengymnastik ● Treffpunkt: Gästeservicecenter	● Aqua Jogging Sportbecken	● Wirbelsäulengymnastik Treffpunkt: Gästeservicecenter	● Aqua Jogging Sportbecken	● Wirbelsäulengymnastik Treffpunkt: Gästeservicecenter	● Aqua Jogging Sportbecken
15.45–16.15 Uhr	● Qi Gong Thermen-Außenbecken	● Qi Gong Thermen-Außenbecken	● Qi Gong Thermen-Außenbecken	● Qi Gong Thermen-Außenbecken	● Qi Gong Thermen-Außenbecken	● Qi Gong Thermen-Außenbecken	● Qi Gong Thermen-Außenbecken
16.30–16.50 Uhr	● Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Wassergymnastik Thermen-Außenbecken	● Wassergymnastik Thermen-Außenbecken
16.30–17.15 Uhr	● Geführte Wasserentspannung* Schaffelbad	● Geführte Wasserentspannung* Schaffelbad	● Geführte Wasserentspannung* Schaffelbad	● Geführte Wasserentspannung* Schaffelbad	● Geführte Wasserentspannung* Schaffelbad	● Geführte Wasserentspannung* Schaffelbad	
<i>Zeit zum Stärken im Marktrestaurant</i>							
18.00–19.00 Uhr	● Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang		● Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang		● Lauftreff Treffpunkt: Thermeneingang		

* Die Übungen werden paarweise durchgeführt. Bitte kommen Sie daher idealerweise zu zweit.

** Um Anmeldung am Gästeservicecenter wird gebeten.

*** Bitte informieren Sie sich rechtzeitig am Info-Point im Thermenbad.

SPEZIALAUFGÜSSE

Panorama Sauna im Schaffelbad

Täglich (ausgenommen Freitag)

- 10.00 Uhr Den Alltag **LOSLASSEN** mit Musik
- 11.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 12.00 Uhr Fruchtig frisch **STÄRKEN**
- 13.00 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 14.30 Uhr Bewusstes **LOSLASSEN** bei einer Duftreise mit Musik (Düfte bewusst riechen und wahrnehmen)
- 15.30 Uhr **ERLEBEN** Sie eine Überraschung
- 16.30 Uhr **ERLEBEN** Sie gesunde Vitamine
- 17.30 Uhr **BELEBTE** Haut durch Honigcreme

Freitag

- 10.00 Uhr Den Alltag **LOSLASSEN** mit Musik
- 11.00 Uhr Fruchtig frisch **GESTÄRKT** in den Tag
- 12.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 13.30 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 14.30 Uhr Nachmittag mit dem Holzhacker **ERLEBEN**
- 15.30 Uhr Bewusstes **LOSLASSEN** bei einer Duftreise mit Musik (Düfte bewusst riechen und wahrnehmen)
- 16.30 Uhr **GESTÄRKT** durch Menthol und Eis
- 17.30 Uhr **BELEBTE** Haut durch Honigcreme
- 19.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 20.00 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 21.00 Uhr Entspannen und **LOSLASSEN** mit Musik

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Stand: Juni 2018

mein
SCHAFFELBAD
www.therme.at



Für jeden das passende Angebot!



SPORTPROGRAMM

SPEZIALAUFGÜSSE

