SCHINDELBRUCH-AKTIVPROGRAMM*

02.03.2026 bis 08.03.2026

Bitte melden Sie sich für unsere Aktivitäten rechtzeitig an der SPA-Rezeption an.

SCHINDELBRUCH
NATURRESORT & SPA

Montag 02.03.2026	Dienstag 03.03.2026	Mittwoch 04.03.2026	Donnerstag 05.03.2026	Freitag 06.03.2026	Samstag 07.03.2026	Sonntag 08.03.2026
08:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	08:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	08:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	08:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.		08:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	08:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.
12:00 Uhr **Lebenskraft** +++ Ca. 30 Min.	15:30 Uhr **Stretch & Relax** + Ca. 30 Min.	12:00 Uhr **Bauch intensiv** +++ Ca. 30 Min.	14:00 Uhr **Qi - Gong** + Ca. 45 Min.	15:30 Uhr **Bauch – Beine - Po** +++ Ca. 45 Min.	12:00 Uhr **Flexibar** +++ Ca. 30 Min.	12:00 Uhr **Pilates** ++ Ca. 30 Min.
14:30 Uhr **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	15:30 Uhr **Faszien Release** ++ Ca. 45 Min.	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna
16:30 Uhr **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**16:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**16:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**16:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**16:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**16:30 Uhr** **Körperpackung** **Im** Dampfbad	**16:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna
18:00 Uhr **Winterfeeling** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Honig** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Eiswind** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Fichtennadel** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Körperpeeling** **Im** Dampfbad	**14:30 Uhr & 18:00 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Eukalyptus** **Aufguss** Finnische Sauna

+ ausgleichend ++ angeregt/ leicht aufbauend +++stark aufbauend

Treffpunkt der Sportkurse: Wartebereich der SPA- Rezeption.

*Es kann jederzeit zu Änderungen unseres Kursplanes kommen.

BESCHREIBUNG-AKTIVPROGRAMM

SCHINDELBRUCH
NATURRESORT & SPA

FASZIENTRAINING	RÜCKEN-FIT	STABILITÄT & BALANCE	AQUA-FIT	STRETCH & RELAX	VITAL TRAINING	BARFUSS TRAINING
Lösen Sie Ihre verklebten Faszialen Strukturen durch Ausrollen und Lockerungsübungen.	Stärkung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur um die Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen.	Bringen Sie Ihren Körper durch Koordinations- und Stabilitätsübungen ins Gleichgewicht.	Trainieren Sie in mithilfe des Wasserwiderstandes, Ihre Muskeln und Ihr Herzkreislaufsystem	Durch sanfte Übungen dürfen Sie Ihre Spannungen schrittweise loslassen.	Wecken Sie mit Anspruchsvollen Übungen Ihr Herz-Kreislaufsystem auf.	Mobilisierende Gymnastik, zur Aufrechterhaltung des Tastsinnes und der Flexibilität Ihrer Füße.
LEBENSKRAFT	**PILATES**	**FITNESS YOGA**	**WALDBADEN**	**BODY STYLING**	**BAUCH, BEINE, PO**	**BAUCH INTENSIV**
Stärken Sie Ihre Muskeln mit intensiven Kraftübungen und fordern Sie Ihre Willenskraft heraus.	Spezielle Übungen für das Körperzentrum welche zusätzlich auch die Beweglichkeit und Koordination trainieren.	Erwecken Sie innere Kraft und mentale Klarheit indem Sie über Körperübungen, Atemtechnik und Meditation Ihren Körper und Geist in Einklang bringen.	Lauschen Sie der Melodie der Natur, dem Vogelzwitschern und dem Rascheln der Bäume, und wie sich die Sonnenstrahlen einen Weg durch die Wipfel bahnen.	Spezielle Übungen für den ganzen Körper zur Straffung und Definition, um ein ästhetisches Aussehen zu erreichen.	Training welches speziell auf die Kräftigung und Straffung der drei Körperbereiche Bauch, Beine und Gesäß (Po). abzielt.	Anspruchsvolle und effektive Übungen, die die gesamte Bauchregion (obere, untere und seitliche Bauchmuskeln) aktiviert.
FLEXIBAR	**KOORDINATIONS TRAINING**	**SCHULTER GYMNASTIK**	**PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION**	**ACHTSAME KÖRPERREISE**	**WALKING**	**GELÄNDELAUF (Intensiv)**
Mit einer flexiblen Stange, das durch Schwingungen die Tiefenmuskulatur aktiviert und dadurch Stabilität und Körperhaltung verbessert.	Fördert die Zusammenarbeit zwischen Gehirn, Muskeln und Nerven, um flüssige, präzise und kontrollierte Bewegungen ausführen zu können.	Spezielle Übungen für die Beweglichkeit, Kräftigung und Stabilisierung der Schultermuskulatur. Hilft Verspannungen zu lösen.	Üben Sie durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskel-gruppen Ihre Konzentration zu fördern.	Durch bewusstes Lenken Ihrer Gedanken und achtsames Abtasten Ihres Körpers gelangen Sie zu einer neuen Qualität der Selbstwahrnehmung.	Abwechslungsreiche s Herz-Kreislauf-Training in der Natur, zum Josephskreuz oder entlang des Trimm-dich-Pfades.	Entdecken Sie die unentdeckten Pfade rund um das Naturresort und genießen Sie die erfrischende Wirkung

- ALLE KURSFORMATE AUCH PRIVAT BUCHBAR -
AUF WUNSCH AUCH PERSONAL TRAINING 30 Min. oder 50 Min. möglich
Sprechen Sie uns gerne an der SPA Rezeption an.