

# SCHINDELBRUCH-AKTIVPROGRAMM\*



06.04.2026 bis 12.04.2026

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

Montag 06.04.2026	Dienstag 07.04.2026	Mittwoch 08.04.2026	Donnerstag 09.04.2026	Freitag 10.04.2026	Samstag 11.04.2026	Sonntag 12.04.2026
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.		
12:00 Uhr Achtsame Körperreise +  Ca. 45 Min.	12:00 Uhr Bauch intensiv +++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr Move & Vital +  Ca. 45 Min.	12:00 Uhr Bauch – Beine - Po +++  Ca. 45 Min.	15:30 Uhr Rückenfit +++  Ca. 30 Min.	12:30 Uhr Barfußtraining ++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr Bauch intensiv +++  Ca. 30 Min.
15:30 Uhr Rückenfit +++  Ca. 30 Min.	14:30 Uhr Aroma Aufguss Finnische Sauna	14:30 Uhr Aroma Aufguss Finnische Sauna	15:30 Uhr Stretch & Relax +  Ca. 30 Min.	14:30 Uhr Aroma Aufguss Finnische Sauna	14:30 Uhr Aroma Aufguss Finnische Sauna	14:30 Uhr Aroma Aufguss Finnische Sauna
16:30 Uhr Frühlingsfrische Körperpackung Im Dampfbad	16:30 Uhr Körperpeeling Im Dampfbad	16:30 Uhr Aroma Aufguss Finnische Sauna	14:30 Uhr & 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
14:30 Uhr & 18:00 Uhr Aroma Aufguss Finnische Sauna		18:00 Uhr Honig Aufguss Finnische Sauna	18:00 Uhr Fichtennadel Aufguss Finnische Sauna	18:00 Uhr Körperpeeling Im Dampfbad	18:00 Uhr Kristallklar 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.

\*Mindestteilnehmerzahl – 2 Personen

# BESCHREIBUNG-AKTIVPROGRAMM

<b>ACHTSAME KÖRPERREISE</b>	<b>PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION</b>	<b>STABILITÄT &amp; BALANCE</b>	<b>MOVE &amp; VITAL</b>	<b>STRETCH &amp; RELAX</b>	<b>THERA-BALL-GYMNASTIK</b>
Durch bewusstes Lenken Ihrer Gedanken und achtsames Abtasten Ihres Körpers gelangen Sie zu einer neuen Qualität der Selbstwahrnehmung.	Üben Sie durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen Ihre Konzentration zu fördern.	Bringen Sie Ihren Körper durch Koordinations- und Stabilitätsübungen ins Gleichgewicht.	Eine sanfte Trainingsform um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern und den natürlichen Bewegungsumfang zu behalten oder sogar zu erweitern.	Durch sanfte Übungen dürfen Sie Ihre Spannungen schrittweise loslassen.	Mit locker entspannt fließenden Übungen fördern Sie die Lockerung Ihrer Muskulatur. Das Training wirkt ausgleichend, stressreduzierend und als perfekter Ausgleich für den Alltag.
<b>FASZIENRELEASE</b>	<b>PILATES</b>	<b>FITNESS YOGA</b>	<b>WALDBADEN</b>	<b>QI GONG</b>	<b>BARFUSS TRAINING</b>
Lösen Sie Ihre verklebten Faszialen Strukturen durch Ausrollen und Lockerungsübungen.	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.	ist eine traditionelle chinesische Praxis, die Bewegung, Atmung und Meditation miteinander verbindet. Ziel ist es, die Lebensenergie – das sogenannte „Qi“ – im Körper zu harmonisieren und zu stärken.	Mobilisierende Gymnastik, zur Aufrechterhaltung des Tastsinnes und der Flexibilität Ihrer Füße.
<b>FLEXIBAR</b>	<b>RÜCKEN-FIT</b>	<b>LEBENSKRAFT</b>	<b>AQUA-FIT</b>	<b>BAUCH, BEINE, PO</b>	<b>BAUCH INTENSIV</b>
Mit einer flexiblen Stange, das durch Schwingungen die Tiefenmuskulatur aktiviert und dadurch Stabilität und Körperhaltung verbessert.	Stärkung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur um die Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen.	Stärken Sie Ihre Muskeln mit intensiven Kraftübungen und fordern Sie Ihre Willenskraft heraus.	Trainieren Sie in mithilfe des Wasserwiderstandes, Ihre Muskeln und Ihr Herz-Kreislaufsystem	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.