SCHINDELBRUCH-AKTIVPROGRAMM

09.11.2026 bis 15.11.2026

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

SCHINDELBRUCH
NATURRESORT & SPA

Montag 09.11.2026	Dienstag 10.11.2026	Mittwoch 11.11.2026	Donnerstag 12.11.2026	Freitag 13.11.2026	Samstag 14.11.2026	Sonntag 15.11.2026
8:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	8:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	8:00 Uhr **Morning Yoga** ++ Ca. 30 Min.	8:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	8:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	8:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.	8:30 Uhr **Aqua Fit** ++ Ca. 30 Min.
11:30 Uhr **Bauch intensiv** +++ Ca. 30 Min.	15:30 Uhr **Barfußtraining** + Ca. 30 Min.	15:30 Uhr **Faszienrelease** ++ Ca. 45 Min.	11:30 Uhr **Rückenfit** +++ Ca. 30 Min.	13:30 Uhr **Stretch & Relax** + Ca. 30 Min..	11:30 Uhr **Bauch Beine Po** +++ Ca. 30 Min.	11:30 Uhr **Barfußtraining** + Ca. 30 Min.
15:30 Uhr **Stretch & Relax** + Ca. 30 Min.	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	15:00 Uhr **Qi – Gong** + Ca. 45 Min.	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**12:00 & 14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**14:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna
14:30 & 16:30 Uhr **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**16:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**16:30 Uhr** **Aroma** **Aufguss** Finnische Sauna	**14:30 & 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 **Beeren** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Latschenkiefer** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Holz** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Waldhonig** **Aufguss** Finnische Sauna	**18:00 Uhr** **Körperpeeling** im Dampfbad	**18:00 Uhr** **Herbst** **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

ACHTSAME KÖRPERREISE	PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION	STABILITÄT & BALANCE	MOVE & VITAL	STRETCH & RELAX	THERA-BALL-GYMNASTIK
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 Muskel-gruppen 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.
FASZIENRELEASE	PILATES	FITNESS YOGA	WALDBADEN	QI GONG	BARFUSS TRAINING
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.
FLEXIBAR	RÜCKEN-FIT	LEBENSKRAFT	AQUA-FIT	BAUCH, BEINE, PO	BAUCH INTENSIV
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 Herzkreislaufsystem	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.