

# SCHINDELBRUCH-AKTIVPROGRAMM

25.05.2026 bis 31.05.2026



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

Montag 25.05.2026	Dienstag 26.05.2026	Mittwoch 27.05.2026	Donnerstag 28.05.2026	Freitag 29.05.2026	Samstag 30.05.2026	Sonntag 31.05.2026
08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.	08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.	08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.	08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.	08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.	08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.	08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.
12:00 Uhr <b>Flexibar</b> +++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr <b>Barfußtraining</b> ++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> +  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr <b>Bauch – Beine - Po</b> +++  Ca. 45 Min.	12:00 Uhr <b>Flexibar</b> +++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr <b>Stabilität &amp; Balance</b> ++  Ca. 45 Min.	12:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> +  Ca. 30 Min.
15:30 Uhr <b>Faszien release</b> ++ Ca. 45 Min.	14:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	14:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	16:00 Uhr <b>Qi Gong</b> + Ca. 45 Min.	15:30 Uhr <b>Pilates</b> ++ Ca. 30 Min.	15:30 Uhr <b>Faszien release</b> ++ Ca. 45 Min.	15:30 Uhr <b>Rückenfit</b> +++ Ca. 30 Min.
14:30 Uhr / 16:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	16:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	16:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	14:30 Uhr / 16:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	14:30 Uhr / 16:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	16:30 Uhr <b>Körperpackung im Dampfbad</b>	14:30 Uhr / 16:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna
18:00 Uhr <b>Frühlingsfeeling Aufguss</b> Finnische Sauna	18:00 Uhr <b>Blütenzauber Aufguss</b> Finnische Sauna	18:00 Uhr <b>Honig Aufguss</b> Finnische Sauna	18:00 Uhr <b>Tannennadel Aufguss</b> Finnische Sauna	18:00 Uhr <b>Körperpeeling im Dampfbad</b>	12:30 Uhr/14:30 Uhr/ 18:00 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	18:00 Uhr <b>Eukalyptus Aufguss</b> 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.