

SCHINDELBRUCH-AKTIVPROGRAMM

28.09.2026 bis 04.10.2026



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

Montag 28.09.2026	Dienstag 29.09.2026	Mittwoch 30.09.2026	Donnerstag 01.10.2026	Freitag 02.10.2026	Samstag 03.10.2026	Sonntag 04.10.2026
08:30 Uhr Aqua Fit ++ Ca. 30 Min.	08:30 Uhr Aqua Fit ++ Ca. 30 Min.	08:30 Uhr Morgen Yoga + Ca. 45 Min.		08:30 Uhr Aqua Fit ++ Ca. 30 Min.	08:30 Uhr Aqua Fit ++ Ca. 30 Min.	
12:00 Uhr Bauch – Beine - Po +++ Ca. 45 Min.	15:30 Uhr Faszienrelease ++ Ca. 45 Min.		14:00 Uhr Qi - Gong ++ Ca. 45 Min.	12:00 Uhr Move & Vital ++ Ca. 45 Min.	11:30 Uhr Faszienrelease ++ Ca. 45 Min.	15:30 Uhr Rückenfit +++ 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 Stretch & Relax + Ca. 30 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 Körperpeeling im Dampfbad	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	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.

*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 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.
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 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.