

# SCHINDELBRUCH-AKTIVPROGRAMM\*



29.12.2025 bis 04.01.2026

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

Montag 29.12.2025	Dienstag 30.12.2025	Mittwoch 31.12.2025	Donnerstag 01.01.2026	Freitag 02.01.2026	Samstag 03.01.2026	Sonntag 04.01.2026
08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> +++  Ca. 30 Min.	08:30 Uhr <b>Aqua Fit</b> ++  Ca. 30 Min.	09:30 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.	15:30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> +  Ca. 30 Min.	11:00 Uhr <b>Progressive Muskelrelaxation</b> + Ca. 50 Min.	15:30 Uhr <b>Pilates</b> ++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr <b>Barfußtraining</b> ++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr <b>Faszien Release</b> ++  Ca. 30 Min.	12:00 Uhr <b>Stabilität &amp; Balance</b> ++  Ca. 30 Min.
15:30 Uhr <b>Stabilität &amp; Balance</b> ++ Ca. 30 Min.	14:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	15:30 Uhr <b>Faszien Release</b> ++ Ca. 30 Min.	14:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna	15:30 Uhr <b>Rückenfit</b> +++ Ca. 30 Min.	15:30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> + Ca. 30 Min.	15:30 Uhr <b>Bauch intensiv</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	16:00 Uhr <b>Detox Peeling Im Dampfbad</b>	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>Schoko Packung Im Dampfbad</b>	14:30 Uhr & 16:30 Uhr <b>Aroma Aufguss</b> Finnische Sauna
18:00 Uhr <b>Winterfeeling Aufguss</b> Finnische Sauna	18:00 Uhr <b>Honig Aufguss</b> Finnische Sauna	12:30 Uhr & 14:30 Uhr 17:00 Uhr <b>Sekt Aufguss</b> Finnische Sauna	18:00 Uhr <b>Harzer Wald Aufguss</b> Finnische Sauna	18:00 Uhr <b>Schokoladen Peeling Im Dampfbad</b>	12:30 Uhr & 14:30 Uhr 15:30 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.

# BESCHREIBUNG-AKTIVPROGRAMM

FASZIEN TRAINING	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 Herz-Kreislaufsystem	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 Muskelgruppen 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.