

AKTIV- & RELAXPROGRAMM IM THERMEN- & HOTELBEREICH

(Änderungen vorbehalten)



THERME
LAA

HOTEL SILENT SPA

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00–10:30 Wassergymnastik	10:00–10:30 Wassergymnastik	10:00–10:30 Wassergymnastik	10:00–10:30 Wassergymnastik	10:00–10:30 Wassergymnastik	10:00–10:30 Wassergymnastik
11:30–12:00 Wassergymnastik	11:30–12:00 Wassergymnastik	11:30–12:00 Wassergymnastik	11:30–12:00 Wassergymnastik	11:30–12:00 Wassergymnastik	11:30–12:00 Wassergymnastik
13:00–13:45 Yoga für Einsteiger	13:00–13:45 Wirbelsäulen- gymnastik	13:00–13:45 Pilates	13:00–13:45 Wirbelsäulen- gymnastik	13:00–13:45 Yoga für Einsteiger	13:00–13:45 Rücken Fit
14:00–14:30 Wassergymnastik	14:00–14:30 Wassergymnastik	14:00–14:30 Wassergymnastik	14:00–14:30 Wassergymnastik	14:00–14:30 Wassergymnastik	14:00–14:45 Yoga für Einsteiger
14:45–15:30 Wassergymnastik mit Entspannung	14:45–15:30 Wassergymnastik mit Entspannung	14:45–15:30 Wassergymnastik mit Entspannung	14:45–15:30 Wassergymnastik mit Entspannung	14:45–15:30 Wassergymnastik mit Entspannung	15:00–15:30 Wassergymnastik

Wassergymnastik (mit Entspannung)	Yoga für Einsteiger	Wirbelsäulengymnastik	Pilates	Rücken Fit
klassisch-sportliche Aquagymnastik für Junge und Junggebliebene im wohligen warmen Thermalwasser 📍 Innen-Außenbecken 👕 Badebekleidung ⓘ ohne Anmeldung 🏠 ab 12 Jahren	einfache Atem- und Dehnübungen, entspannend für Körper und Geist 📍 Fit & Aktiv 👕 Sportbekleidung ⓘ Anmeldung am Info Point € 9,50 für Thermengäste	gezieltes, ganzheitliches Training zur Kräftigung und besseren Beweglichkeit der Wirbelsäule 📍 Fit & Aktiv 👕 Sportbekleidung ⓘ Anmeldung am Info Point € 9,50 für Thermengäste	Ganzkörpertraining zur Stärkung der Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur 📍 Fit & Aktiv 👕 Sportbekleidung ⓘ Anmeldung am Info Point € 9,50 für Thermengäste	gezieltes, ganzheitliches Training zur Kräftigung des Rückens 📍 Fit & Aktiv 👕 Sportbekleidung ⓘ Anmeldung am Info Point € 9,50 für Thermengäste

Ein Resort der:

