



**THERME
LAA**

HOTEL | SILENT SPA | VILLAS

AKTIV- & RELAXPROGRAMM IM THERMEN- & HOTELBEREICH

Änderungen vorbehalten

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00-10:20 Wasser-Fitness	10:00-10:20 Wasser-Fitness	10:00-10:20 Wasser-Fitness	10:00-10:20 Wasser-Fitness	10:00-10:20 Wasser-Fitness	10:00-10:20 Wasser-Fitness	10:00-10:20 Wasser-Fitness
12:45-13:05 Pranayama Atemübung	12:45-13:05 Pranayama Atemübung	12:45-13:05 Pranayama Atemübung	12:45-13:05 Pranayama Atemübung	12:45-13:05 Pranayama Atemübung	12:45-13:05 Pranayama Atemübung	12:45-13:05 Pranayama Atemübung
13:15-13:45 Rücken-Yoga	13:15-13:45 Rücken-Yoga	13:15-13:45 Rücken-Yoga	13:15-13:45 Rücken-Yoga	13:15-13:45 Rücken-Yoga	13:15-13:45 Rücken-Yoga	13:15-13:45 Rücken-Yoga
14:00-14:45 Hatha-Yoga	14:00-14:45 Hatha-Yoga	14:00-14:45 Hatha-Yoga	14:00-14:45 Hatha-Yoga	14:00-14:45 Hatha-Yoga	14:00-14:45 Hatha-Yoga	14:00-14:45 Hatha-Yoga
15:00-15:20 Wasser-Fitness	15:00-15:20 Wasser-Fitness	15:00-15:20 Wasser-Fitness	15:00-15:20 Wasser-Fitness	15:00-15:20 Wasser-Fitness	15:00-15:20 Wasser-Fitness	15:00-15:20 Wasser-Fitness

WASSER-FITNESS	PRANAYAMA ATEMÜBUNG	HATHA-YOGA	RÜCKEN-YOGA
📍 Thermenhalle	📍 Fit & Aktiv Raum	📍 Fit & Aktiv Raum	📍 Fit & Aktiv Raum
Klassische-sportliche Aquagymnastik für Junge und Junggebliebene im Innen- oder Außenbecken.	Verschiedene Atemtechniken wirken gegen Stress und schärfen das Bewusstsein.	Yogaübungen, die die Muskulatur stärken und bewusste Atemübungen für ein Gleichgewicht von Körper & Geist.	Gezieltes, ganzheitliches Training zur Kräftigung und besseren Beweglichkeit der Wirbelsäule.
👤 Badebekleidung	👤 Sportbekleidung	👤 Sportbekleidung	👤 Sportbekleidung
📍 ohne Anmeldung	📍 Anmeldung am Info Point	📍 Anmeldung am Info Point	📍 Anmeldung am Info Point
€ kostenlose Teilnahme	€ 9,00 für Thermengäste	€ 9,00 für Thermengäste	€ 9,00 für Thermengäste

Ein Resort der:

