

## „Was ist was?“ im Sportprogramm

**Bogenschießen:** Mit Ungarischen, Skythen und Tatarischen Bögen, die in der Region gefertigt wurden, wird dieses mentale Training durchgeführt. Körper und Geist werden trainiert. TP: an der Lodge Rezeption. Wir bitten um Anmeldung an der Lodge Rezeption, an der Treatments Rezeption oder im Thermenshop.

**Gesunder Rücken/THERA BAND:** Mit verschiedenen Haltungs- und Kräftigungsübungen beugen Sie gezielt Rückenschmerzen vor! Treffpunkt: Fitness Center Lodge  
Fatburning-Workout: 30 oder 45 Minuten lang wird durch Intervalltraining der Puls in die Höhe getrieben, um einen Fett-Nachbrenneffekt zu erreichen.

**Zumba Fitness:** Tanzen Sie sich schlank und fit. Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen, Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton. Für Zumba braucht man keine Vorkenntnisse- Zumba eignet sich für alle.

**Yoga:** Für alle, die ihren Alltag ein wenig hinter sich lassen und etwas für Ihren Körper und Geist tun möchten, ist klassischen, traditionellen Hatha und Vinyasa Yoga ist eine gute Wahl. Nach der Tradition, in der Yogastunde soll keine Leistung erbracht werden. Hauptziel ist die Entspannung und Besinnung auf den eigenen Körper und Geist.

**Pilates mit Yoga-Elementen:** Ganzkörpertraining zur Kräftigung, primär der Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur; Dauer 1 Stunde

**Core-Training:** Ein Muss für jeden Trainingsplan: Höchst effektive Übungen von 5-20 Minuten für Kraft- und Bewegungsleistung. Ideal auch für das Training zu Hause.

**Guten Morgen Sonnenschein:** Mit diesem Training ist ein guter Start in den Tag garantiert. Mit der Übung Sonnengruß, auch Sonnengebete genannt, werden Sie richtig warm und bringen so den Kreislauf in Schwung. Außerdem werden alle Muskeln im Körper gestärkt & gedehnt.

**Aqua Step:** Das gelenkschonende Stufentraining mit dem Aerobic-Stepper verbessert die Ausdauer und die Koordination. Mitreißende Musik und der Wasserwiderstand sorgen zusätzlich für Spaß. Treffpunkt: Aktivbecken, Preis: € 8,-/Einheit, Bitte um Anmeldung im Thermenshop oder an der Rezeption Lodge/DW 710

**Aqua-Boxing:** Der Wasserwiderstand verlangsamt die Kicks. Durch den zusätzlichen Widerstand erreicht man eine Kräftigung der Muskulatur. Treffpunkt: Aktivbecken-Therme

**Aqua-Nordic Walking:** Eine neue Trendsportart in St. Martins! Nordic Walking mit Wasserwiderstand! Im Wasser werden die Stöcke zu einem abwechslungsreichen Sportgerät. Treffpunkt: Aktivbecken

**Aqua-Relax:** Eine ruhigere Einheit, die Körper und Geist in Einklang bringt. Treffpunkt: Thermalbecken-Therme bzw. bei Schönwetter Außenbecken.

**Aqua-Kraft/Aqua-Ball:** Übungen im Wasser mit verschiedensten Geräten. Gezielte Trainingsmethode bei der alle Muskelgruppen aktiviert werden sollen. Treffpunkt: Aktivbecken-Therme

**Aqua-Light:** Gelenkschonende Wassergymnastik für den ganzen Körper. Idealer Trainingseinstieg. Treffpunkt: Aktivbecken-Therme

**Aqua-Aktiv:** Die Musik soll motivieren & Spaß an der Bewegung vermitteln. Verbrennen Sie Kalorien durch einen gleichmäßigen, leicht erhöhten Puls im Element Wasser. Treffpunkt: Aktivbecken-Therme

**Aqua-Rückenfit:** Speziell abgestimmte Übungen für den gesamten Rücken, um der Volkskrankheit Nr. 1 den Kampf anzusagen. Treffpunkt: Aktivbecken-Therme

**Aqua-Kombi:** Die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining steigert die Fitness enorm. Das Arbeiten mit dem Wasserwiderstand schont Bänder, Sehnen und Gelenke. Eine ideale Einheit, um mit dem Training zu beginnen, oder persönliche Trainingspläne zu ergänzen

**Aqua – Thera Band:** Das Thera Band kräftigt nicht nur die Tiefenmuskulatur, sondern steigert auch Mobilität und Flexibilität. Spezielle Übungen und der Wasserwiderstand trainieren den ganzen Körper auf schonende Weise.

**Aqua-Hula-Hoop:** „Sport für die Seele“; Dieses einzigartige Training gibt es derzeit österreichweit nur in St. Martins. Der Gymnastikreifen verbessert unsere Koordination und lässt viele kreative Aktionen zu, zusätzlich wird der ganze Körper in Schwung gebracht.

**Aqua Zumba:** Durch den Wasserwiderstand kann man die Tanzschritte nicht genauso schnell wie am Land ausüben. Das Tempo ist beim Aqua Zumba deshalb nur etwa halb so schnell wie beim klassischen Zumba.

**Aqua-Yoga:** Yoga ist eine uralte indische Methode für die Körperliche und geistige Weiterentwicklung. Im Wasser kann man die klassische stehende Yoga Positionen und Atemübungen praktizieren. Treffpunkt: Thermalbecken.

Für Lodge-Gäste ist das Sportangebot (ausgen. Bogenschießen, Aqua-Step & SUP) inkludiert!

Für Thermen-Tagesgäste ist die Wassergymnastik, ausg. Aqua-Step, kostenfrei!

Bewegungseinheiten wie Thera Band, Rückengymnastik oder Kickboxen können

auch von Thermen – Tagesgästen genutzt werden: €UR 15,- pro Einheit

Auch ohne Thermenutzung können Angebote wie Bogenschießen in Anspruch genommen werden.

Änderungen vorbehalten!



### ST. MARTINS SPORTPROGRAMM

Das Aktivprogramm der ersten Lodge Mitteleuropas

Montag 11.03.2019 bis Sonntag 17.03.2019

Die Lodge der:



**PERSONAL TRAINING:** z.B. Yoga, Individueller Schwimmkurs für Erwachsene oder Kinder, Rückenschule, Krafttraining: € 55,- für 60 Minuten, Terminvereinbarung: [fitness@stmartins.at](mailto:fitness@stmartins.at) oder 02172-20500 700

Montag 11.03.19	Dienstag 12.03.19	Mittwoch 13.03.19	Donnerstag 14.03.19	Freitag 15.03.19	Samstag 16.03.19	Sonntag 17.03.19
<b>NEU</b> 08:30 – 10:00 Klass. Hatha-Yoga** Fitness Center Lodge	09:30-10:15 Zumba Fitness Fitness Center Lodge	<b>NEU</b> 08:30 – 10:00 Klass. Hatha-Yoga** Fitness Center Lodge	08:30 – 09:30 ChakraYoga* Fitness Center Lodge	09:30 – 10:30 Pilates mit Yoga Elementen Fitness Center Lodge	08:30-09:15 Thera Band Workout Fitness Center Lodge	08:00 – 08:45 Gesunder Rücken Fitness Center Lodge
10:00 - 10:20 Aqua-Rückenfit	11:00 - 11:20 Aqua-Hula Hoop	11:00 - 11:20 Aqua-Yoga	10:00 - 10:20 Aqua-Yoga	10:00 - 10:20 Aqua-light	10:00 – 11:15 Bogenschießen TP: Lodge Rezeption, € 20,- p. P.; € 15,- p. Kind, Bitte um VORAN- MELDUNG an der Lodge-Rezep- tion oder im Thermenshop	09:00 – 09:15 Core Training Fitness Center Lodge
10:30 - 10:50 Aqua-Thera Band	11:30 - 11:50 Aqua-Kraft	11:30 - 11:50 Aqua-Ball	10:30 - 10:50 Aqua-Nordic Walking	10:30 - 10:50 Aqua-Ball	12:30 – 13:00 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge	10:00 – 11:15 Bogenschießen TP: Lodge Rezeption, € 20,- p. P.; € 15,- p. Kind, Bitte um VORAN- MELDUNG an der Lodge-Rezep- tion oder im Thermenshop
11:00 - 11:20 Aqua-aktiv	12:45 – 13:15 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge	12:00 - 12:20 Aqua-aktiv	11:00 - 11:20 Aqua-Kraft	11:00 - 11:30 Aqua-Kombi	13:30 - 13:50 Aqua-Rückenfit	<b>NEU</b> 12:30 – 13:00 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop
12:45-13:00 Core Training Fitness Center Lodge	13:30 - 13:50 Aqua-Nordic Walking	13:30 – 13:50 Aqua-Hula Hoop	12:45-13:00 Core Training Fitness Center Lodge	12:30 – 13:00 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge	14:00 – 14:20 Aqua-Hula Hoop	
13:30 - 13:50 Aqua-Yoga	14:00 – 14:20 Aqua-Zumba	14:00 – 14:20 Aqua-Kraft	13:30 - 13:50 Aqua-Thera Band	13:30-14:15 Thera Band Workout Fitness Center Lodge	14:30 – 14:50 Aqua-Kraft	13:30 - 13:50 Aqua-Nordic Walking
14:00 – 14:20 Aqua-Bollywood-Fitness	<b>NEU</b> 14:45 – 15:15 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop	14:30 – 14:50 Aqua-Bollywood-Fitness	14:00 – 14:20 Aqua-Bollywood-Fitness	13:30 - 13:50 Aqua-Rückenfit	<b>NEU</b> 15:00 – 15:30 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop	14:00 – 14:20 Aqua-Thera Band
14:30 – 15:45 Bogenschießen TP: Lodge Rezeption, € 20,- p. P.; € 15,- p. Kind, Bitte um VORAN- MELDUNG an der Lodge-Rezep- tion oder im Thermenshop	15:45 – 16:45 Pilates mit Yoga Elementen Fitness Center Lodge	15:15 – 16:15 ChakraYoga* Fitness Center Lodge	15:15 – 16:30 Bogenschießen TP: Lodge Rezeption, € 20,- p. P.; € 15,- p. Kind, Bitte um VORAN- MELDUNG an der Lodge-Rezep- tion oder im Thermenshop	14:00 – 14:20 Aqua-Zumba	16:00-16:45 Gesunder Rücken Fitness Center Lodge	14:30 – 14:50 Aqua-aktiv
15:00 – 16:00 ChakraYoga* Fitness Center Lodge						15:15 – 16:00 Fatburning Workout Fitness Center Lodge

\* **ChakraYoga:** Yoga-Übungen (Atemübungen und Asanas) für die sieben Energiezentren (Chakras) laut der indischen tantrischen Lehre.  
 \*\* **Klassisches Hatha-Yoga:** Hatha Yoga bezeichnet eine mehr körperbetonte Form des Yoga im Gegensatz zum eher spirituellen Raja Yoga.  
 Diese Form des Yoga ist heute am weitesten verbreitet, Körperpositionen (Asanas) nehmen den Hauptteil der Übungen ein.