

„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 18.03.2019 bis Sonntag 24.03.2019

Die Lodge der:



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

Montag 18.03.19	Dienstag 19.03.19	Mittwoch 20.03.19	Donnerstag 21.03.19	Freitag 22.03.19	Samstag 23.03.19	Sonntag 24.03.19
09:30 – 10:30 Pilates mit Yoga Elementen Fitness Center Lodge	10:00 - 10:20 Aqua-Rückenfit	09:30 – 10:30 Pilates mit Yoga Elementen Fitness Center Lodge	09:30-10:15 Thera Band Workout Fitness Center Lodge	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- Rezeption oder im Thermenshop	11:00 - 11:20 Aqua-Yoga
11:00 - 11:20 Aqua-light	10:30 - 10:50 Aqua-Kraft	11:00 - 11:20 Aqua-Hula Hoop	11:00 - 11:20 Aqua-Nordic Walking	10:30 - 10:50 Aqua-Rückenfit	12:30 – 13:00 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge	11:30 - 11:50 Aqua-Kraft
11:30 - 11:50 Aqua-Thera Band	11:00 - 11:30 Aqua-Kombi	11:30 - 11:50 Aqua-Kraft	11:30 - 11:50 Aqua-Kraft	11:00 - 11:20 Aqua-Boxing	13:30 - 13:50 Aqua-Rückenfit	12:00 – 12:20 Aqua-Bollywood-Fitness
13:30 - 13:50 Aqua-Ball	12:30 – 13:00 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge	12:00 - 12:20 Aqua-Zumba	12:45-13:00 Core Training Fitness Center Lodge	12:30 – 13:00 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge	14:00 – 14:20 Aqua-Kraft	NEU 13:30 – 14:00 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop
14:00 – 14:20 Aqua-Zumba	13:30 - 13:50 Aqua-Nordic Walking	13:30 – 13:50 Aqua-Ball	13:30 - 13:50 Aqua-Hula Hoop	13:30-14:15 Fatburning Workout Fitness Center Lodge	14:30 – 14:50 Aqua-Yoga	
15:15-16:00 Zumba Fitness Fitness Center Lodge	14:00 – 14:20 Aqua-Zumba	14:00 – 14:20 Aqua-Thera Band	14:00 – 14:20 Aqua-Zumba	13:30 - 13:50 Aqua-Yoga	NEU 15:15 – 15:45 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop	
	NEU 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-Relax	15:15 – 16:30 Bogenschießen TP: Lodge Rezeption, € 20,- p. P.; € 15,- p. Kind, Bitte um VORAN- MELDUNG an der Lodge- Rezeption oder im Thermenshop	14:00 – 14:20 Aqua-Bollywood-Fitness	16:00-16:45 Gesunder Rücken Fitness Center Lodge	
	15:45 – 16:45 Pilates mit Yoga Elementen Fitness Center Lodge	15:30 – 16:15 Zumba Fitness Fitness Center Lodge		NEU 15:00 – 15:30 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop		
				15:15 – 16:00 ChakraYoga* 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.