

„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 wollen und etwas für Ihren Körper und Geist tun möchten, ist klassisches, traditionelles Hatha und Vinyasa Yoga eine gute Wahl. 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.

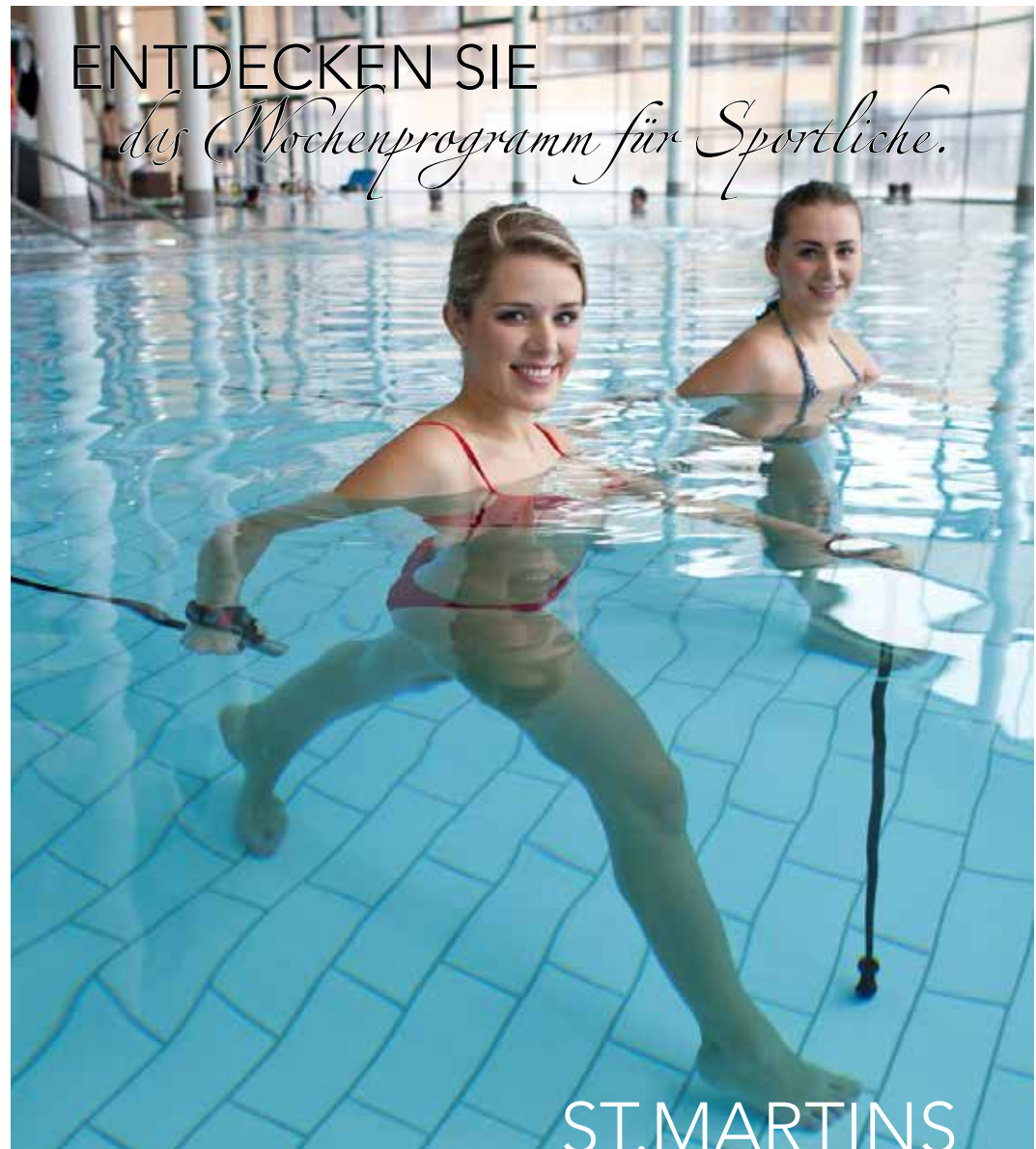
Das Arbeiten mit dem Wasserwiderstand schont Bänder, Sehnen und Gelenke. Eine ideale Einheit, um mit dem Training zu beginnen, oder persönliche Trainingspläne zu ergänzen

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 klassischen stehenden Yoga Positionen und Atemübungen praktizieren. Treffpunkt: Thermalbecken.



ST. MARTINS SPORTPROGRAMM

Das Aktivprogramm der ersten Lodge Mitteleuropas

Montag 15.04.2019 bis Sonntag 21.04.2019

Die Lodge der:



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.

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 15.04.19 | Dienstag 16.04.19 | Mittwoch 17.04.19 | Donnerstag 18.04.19 | Freitag 19.04.19 | Samstag 20.04.19 | Sonntag 21.04.19 |
|--|---|--|---|---|--|---|
| 08:00 - 09:30 Klass. Hatha Yoga Fitness Center Lodge | 09:30-10:15 Zumba Fitness Fitness Center Lodge | 08:00-09:00 Chakra Yoga Fitness Center Lodge | 09:30-10:15 Gesunder Rücken Fitness Center Lodge | 10:00 - 10:20 Aqua-Light | 08:00 - 09:30 Klass. Hatha Yoga Fitness Center Lodge | 08:00-08:45 Gesunder Rücken Fitness Center Lodge |
| 10:00 - 10:20 Aqua-Nordic Walking | 11:00 - 11:20 Aqua-Nordic Walking | 10:00 - 10:20 Aqua-Yoga | 11:00 - 11:20 Aqua-Hula Hoop | 10:30 - 10:50 Aqua-Thera Band | 10:00 - 10:20 Aqua-Hula Hoop | 09:00-09:15 Core Training Fitness Center Lodge |
| 10:30-10:50 Aqua-Bollywood Fitness | | | | | | |
| 11:00 - 11:20 Aqua-Yoga | 11:30 - 11:50 Aqua-Zumba | 10:30 - 10:50 Aqua-Bollywood Fitness | 11:30 - 11:50 Aqua-Ball | 11:00 - 11:20 Aqua-Boxing | 10:30 - 10:50 Aqua-Nordic Walking | 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 |
| 12:30 – 13:00 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge | 12:30 – 13:00 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge | 11:00 – 11:20 Aqua-Ball | 13:00 – 13:15 Core Training Fitness Center Lodge | 12:30 – 13:00 Trainer vor Ort Fitness Center Lodge | 11:00 – 11:20 Aqua-Kraft | NEU 12:45-13:15 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop |
| NEU 13:15-13:45 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop | 13:30 – 13:50 Aqua-Kraft | 13:00 – 13:20 Aqua-Aktiv | 13:30 - 13:50 Aqua-Rückenfit | 13:30 - 14:00 Aqua-Kombi | NEU 11:45-12:15 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop | 13:30 – 13:50 Aqua-Light |
| 14:00-14:20 Aqua-Light | 14:00 – 14:20 Aqua-Relax | 13:30 – 14:00 Aqua-Kombi | 14:00 - 14:20 Aqua-Kraft | NEU 14:15-14:45 Aqua-Step TP: Aktivbecken, € 8,- /Einheit; Bitte um VORANMELDUNG an der Lodge-Rezeption o.im Thermenshop | 13:30 – 13:50 Aqua-Yoga | 14:00 – 14:20 Aqua-Aktiv |
| 14:30-14:50 Aqua-Thera Band | 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 | 14:30-16:00 Klass. Hatha Yoga Fitness Center Lodge | 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 | 14:30 - 14:50 Aqua-Thera Band |
| 15:00-15:20 Aqua-Zumba | | | | | | |
| 14:45 - 15:45 Chakra Yoga Fitness Center Lodge | | | 15:45-16:30 Thera Band Workout Fitness Center Lodge | | 15:00-16:00 Chakra Yoga Fitness Center Lodge | 15:30 – 16:15 Fatburning Workout Fitness Center Lodge |
| 16:00 - 16:45 Zumba Fitness 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.