

## „Was ist was?“ im Sportprogramm

**HATHA-Yoga** ist eine traditionelle weit verbreitete Yoga Richtung, die Yoga eigentlich erst im Westen bekannt gemacht hat. Im Zentrum stehen dabei die körperlichen Übungen (Asanas), die gemeinsam geübt werden. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird durch diese Asanas sowie durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. 60 Min.: kostenfrei für den Lodge-Gast

**CHAKRA-Yoga** besteht aus Yoga-Übungen (Atemübungen und Asanas, also körperlichen Übungen) für die sieben Energiezentren (Chakras) laut der indischen tantrischen Lehre. Wer seine Lebensgeister in Schwung bringen will der sollte sich unbedingt mit Chakra-Yoga beschäftigen. 60 Min.: € 15,- pro Person

**Silambam** Eine traditionelle Kampfsportart bzw. Tanz mit Stock. Die Kampfsportart Silambam ist vor rund 5.000 Jahren entstanden. Silambam ist ein traditioneller Kampfsport mit einem großen Bambusstock in Tamil Nadu, Südindien und anderen asiatischen Ländern. Beim Silambam kommt es auf detaillierte Stockbewegungen, ausgeklügelte, schnelle Hand-, Bein- und Fußbewegungen an. Silambam verbessert die Flexibilität, Beweglichkeit, Hand-Augen-Koordination, Balance, Kraft, Geschwindigkeit. TP: Lodge Rezeption  
60 Min.: € 20,- pro Person

**RELAX-Yoga:** Pranayama, Mantras, Meditation

Genießen Sie eine ganz entspannende Yoga-Einheit bestehend aus Atemübungen, Mantras und Meditation. Bei den Atemübungen werden Sie ganz bewusst atmen, und so die Lebensenergie spüren, die durch Ihren Körper fließt. Mantras sind gesungene Silben, die durch die jeweiligen Laute erzeugten Schwingungen wirken harmonisierend auf den Körper. Bei der Meditation am Schluss geht es in die Tiefenentspannung.  
45 Min.: € 12,- pro Person

**Silent Walk & Meditation mit Schafen:** Diese unglaublich tolle Reise zu sich selbst haben der Yoga-Meister Senthil Kumar und das St. Martins TGI (tiergestützte Intervention) - Team gemeinsam entwickelt. Nach einem achtsamen Spaziergang durch die Natur - mit Focus ganz bei uns und unseren Sinnen - enden wir bei unseren für Ökopädagogik zertifizierten Schafen. Sie sind Großmeister der Muße und übertragen durch ihr in sich ruhendes Wesen Stimmungen wie Gelassenheit und Lebensfreude. Die Schafe helfen uns bei der professionell angeleiteten Meditation und spiegeln uns auch etwas. Sind wir tatsächlich entspannt? Diese Meditation hilft Stress zu reduzieren, zu entschleunigen und sich wieder zu erden.  
1,5 Stunden: € 29,- pro Person

**Nordic Walking:** Wir stellen Ihnen gerne Stöcke zur Verfügung und begleiten Sie rund eine Stunde in die wunderschöne Natur der Region. Sie bekommen selbstverständlich auch Tipps und Infos wie man diese Sportart auch alleine zu Hause korrekt betreiben kann. 60 Min.: kostenfrei

**Gesunder Rücken:** Wenn es wo weh tut, dann ist das oft der Rücken. Das Volksleiden schlechthin: Kreuzweh! Die angeleiteten Übungen sind wohltuend und stärken den Bewegungsapparat. Schon kleine Änderungen in der Körperhaltung können ausschlaggebend sein! 60 Min.: kostenfrei

**Pilates für Einsteiger:** Der Körper wird oft einseitig belastet, weil man z.B. zu lange und noch dazu falsch sitzt oder schwere Lasten trägt. Die Muskeln verkrampfen sich und durch Nackenverspannungen treten Kopfschmerzen auf, Ischias Beschwerden entstehen. Die natürliche Balance der Muskeln soll wieder hergestellt werden und Inspirationen für Bewegung zu Hause mitgegeben werden. Sind sie kontinuierlich aktiv, dann schützen Sie Ihren Körper und können Alltagssituationen besser meistern.  
60 Min.: kostenfrei

**Sonnengruß & Meditation:** Mit diesem Training ist ein guter Start in den Tag garantiert. Mit der Übung Sonnengruß, auch Sonnengebet genannt, werden Sie richtig warm und bringen so den Kreislauf in Schwung. Außerdem werden alle Muskeln im Körper gestärkt und gedehnt. Die anschließende Meditation wird Sie tief entspannen, sodass Sie mit ruhigem und ausgeglichene Geist den Tag beginnen können!  
Preis: € 12,- pro Person

**„Guten Morgen Sonnenschein“:** 30 Minuten aktiv in den Tag starten und Sie werden staunen wie sich Ihre Selbstwahrnehmung gleich verändert. Etwas Kräftigung, Dehnen und bewusst den Tag beginnen, das weckt die Lebensgeister!

**Stand up Paddle:** 1h Einführungskurs mit TRAINER am See: Ziel ist das Gleichgewicht zu halten, am Board zu stehen und das Steuern des Boards mit Körper und Paddel.

Treffpunkt: Forscherzelt auf Summer Island, Preis: € 22,- pro Person, Bitte um Anmeldung im Thermenshop oder an der Rezeption Lodge/DW 710, Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen;

**Schwimmkenntnisse Voraussetzung!** Bei Wassertemperatur unter 24°C besteht Schwimmwestenpflicht.

**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.

**Crosstraining-Workout:** Eigengewichtsübungen werden mit Balancetraining, Koordinationsübungen und Turnen kombiniert. Man fühlt sich danach nicht nur besser, sondern tut aktiv etwas für einen besser trainierten Körper. 1 Stunde: € 12,- pro Person

**Aqua Gymnastik:** Dieses nasse Training ist das optimale Ganzkörpertraining für Jung und Alt.

Es ist gelenkschonend, unterstützt effektiv die Fettverbrennung und trägt zur allgemeinen Fitness des Körpers bei. Aqua-Fitness unterstützt das Herz-Kreislauf-System und die Durchblutung.



ST. MARTINS  
THERME  LODGE

### ST. MARTINS SPORTPROGRAMM

Das Aktivprogramm der ersten Lodge Mitteleuropas  
Montag 14.09.2020 bis Sonntag 20.09.2020

Die Lodge der:



Druckfehler & Änderungen vorbehalten!

**PERSONAL TRAINING:** (Kräftigung, Ausdauer, Nordic-Walking, Schwimmen lernen): € 55,- für (60 Minuten)  
**INDIVIDUELLE YOGA-EINHEIT** mit Yoga-Meister Senthil-Kumar: € 68,- (70 Minuten)

Montag 14.09.20	Dienstag 15.09.20	Mittwoch 16.09.20	Donnerstag 17.09.20	Freitag 18.09.20	Samstag 19.09.20	Sonntag 20.09.20
<p>08:30 - 09:30  <b>Gesunder Rücken</b>  <b>kostenfrei</b>                      Findet bei Schönwetter Outdoor statt. <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>		<p>08:30 - 09:15  <b>Sonnengruß und Meditation</b>                      € 12,- p.P.                      Findet bei Schönwetter Outdoor statt. <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>08:30 - 09:30  <b>PILATES für Einsteiger</b>  <b>kostenfrei</b>                      Findet bei Schönwetter Outdoor statt. <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>08:30 - 09:30  <b>Chakra-Yoga</b>                      € 15,- p.P.                      Findet bei Schönwetter Outdoor statt. <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>08:30 - 09:30  <b>PILATES für Einsteiger</b>  <b>kostenfrei</b>                      Findet bei Schönwetter Outdoor statt. <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>08:30 - 09:00  <b>Guten Morgen Sonnenschein</b>                      kostenfrei                      Findet bei Schönwetter Outdoor statt.                      TP: Lodge Rezeption  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>
<p>10:00 - 10:20  <b>Aqua-light</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>10:00 - 11:15  <b>Bogenschießen</b>                      TP: Lodge Rezeption                      € 20,- p.P.; € 15,- p. Kind  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>10:00 - 10:20  <b>Aqua-Kraft</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>10:00 - 10:20  <b>Aqua-light</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>10:00 - 10:20  <b>Aqua-Kraft</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>10:00 - 10:20  <b>Aqua-Nordic Walking</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>10:00 - 11:15  <b>Bogenschießen</b>                      TP: Lodge Rezeption                      € 20,- p.P.; € 15,- p. Kind  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>
<p>10:30 - 10:50  <b>Aqua-Thera Band</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>12:30 - 12:50  <b>Aqua-Hula Hoop</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>11:00 - 12:30  <b>Silent Walk &amp; Meditation mit Schafen</b>                      angeleitet von Yogameister Senthil und Schafsexperte Thomas                      € 29,- p.P.                      Bitte um Anmeldung*</p>	<p>10:30 - 10:50  <b>Aqua-Ball</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>10:30 - 10:50  <b>Aqua-Ball</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>10:30 - 10:50  <b>Aqua-Rückenfit</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>13:00 - 13:20  <b>Aqua-light</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>
<p>11:00 - 11:20  <b>Aqua-Rückenfit</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>13:00 - 13:20  <b>Aqua-Ball</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>14:00 - 14:20  <b>Aqua-Nordic Walking</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>13:00 - 13:20  <b>Aqua-Hula Hoop</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>11:00 - 11:30  <b>Aqua-Yoga</b>                      € 12,- p.P.  <b>TP: Aktiv Becken</b>  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>11:00 - 11:20  <b>Aqua-Thera Band</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>13:30 - 13:50  <b>Aqua-Zumba</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>
<p>11:30 - 12:00  <b>Aqua-Step</b> € 10,- p.P.  <b>TP: Aktiv Becken</b>  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>13:30 - 13:50  <b>Aqua-Rückenfit</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p><b>NEU</b>                      14:45 - 15:45  <b>SUP - Paddeln am See</b>                      TP: Forscherzelt auf Summer Island                      € 22,- p.P.  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>13:30 - 13:50  <b>Aqua-Kraft</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>13:00 - 13:20  <b>Aqua-Nordic Walking</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>13:00 - 13:20  <b>Aqua-Kraft</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p><b>NEU</b>                      14:45 - 15:45  <b>SUP - Paddeln am See</b>                      TP: Forscherzelt auf Summer Island                      € 22,- p.P.  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>
<p>13:30 - 14:30  <b>Crosstraining-Workout</b>                      € 12,- p.P.                      Findet bei Schönwetter Outdoor statt. <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>14:00 - 14:30  <b>Aqua-Kombi</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>		<p>14:00 - 14:20  <b>Aqua-Zumba</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>13:30 - 13:50  <b>Aqua-Bollywood</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p>13:30 - 13:50  <b>Aqua-Zumba</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	
<p><b>NEU</b>                      15:00 - 16:00  <b>SUP - Paddeln am See</b>                      TP: Forscherzelt auf Summer Island                      € 22,- p.P.  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p><b>NEU</b>                      15:00 - 16:00  <b>SUP - Paddeln am See</b>                      TP: Forscherzelt auf Summer Island                      € 22,- p.P.  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>		<p><b>NEU</b>                      15:00 - 16:00  <b>SUP - Paddeln am See</b>                      TP: Forscherzelt auf Summer Island                      € 22,- p.P.  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	<p>14:00 - 14:20  <b>Aqua-Thera Band</b>  <b>kostenfrei</b>                      TP: Aktiv Becken</p>	<p><b>NEU</b>                      14:45 - 15:45  <b>SUP - Paddeln am See</b>                      TP: Forscherzelt auf Summer Island                      € 22,- p.P.  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>	
<p>Wir bitten um <b>*ANMELDUNG</b> an der Lodge-Rezeption, dem Safari-Infofenster (DW 710 oder 671) oder unter naturerlebnis@stmartins.at!</p> <p>Das Fitness-Center darf nur von drei Personen gleichzeitig genutzt werden. Dafür ist keine Anmeldung nötig. Sollte der Raum bereits besetzt sein, bitten wir Sie einen anderen Zeitpunkt für Ihren Besuch zu wählen.                      Vielen Dank!                      Ihr Fitness-Team</p>			<p><b>NEU</b>                      15:00 - 16:00  <b>Silabam - Kunst mit Stöcken</b>                      TP: Lodge Rezeption                      € 20,- p.P.; € 15,- pro Kind  <b>Bitte um Anmeldung*</b></p>			
<p align="center"><b>Liebe Gäste,</b> bitte beachten Sie die Ausschreibungen mit den Hygiene-Bestimmungen im Fitness-Center Lodge.                      Entdecken Sie den größten Laufpark Österreichs rund um St. Martins:  <a href="http://www.laufpark-neusiedlersee.at">www.laufpark-neusiedlersee.at</a></p> <p align="center">Das Fitnesscenter Lodge ist für Sie täglich von 7 bis 24 Uhr geöffnet! <b>TIPP: SCHWIMMBAHNEN</b> im Badensee für optimiertes Schwimmtraining</p>						