

Sportprogramme

Montag	8.00 Wassergymnastik 20' 9.00 Wirbelsäulentraining 30' 10.00 Körperanalyse 20' * 11.00 8 Schätze / Qi Gong (Entspann.tech.) 20' * 11.00 Videofilm über Ungarn 60' 13.00 Einführungsgespräch für unsere Fitnessgeräte 20' 13.00 Geführte Entspannung in der Salzgrotte 45' (EUR 13,—) 14.00 Yoga Gymnastik 30' 14.30 Boccia ☀ 30' * 15.00 Wassergymnastik 20' 15.00 Hotelrundgang 30' ab 5 Pers. 16.00 Nordic Walking ☀ 45' ** 19.00 Live Tanzmusik	Pool Gymnastikraum Fitnessraum Gymnastikraum Shali Mar Bar Fitnessraum Spa Rezeption Gymnastikraum Rezeption Pool Information Fitnessraum Shali Mar Bar	Donnerstag	8.00 Wassergymnastik 20' 9.00 Bauch – Beine - Po Gymnastik 40' ** 10.00 Tischtennisturnier 30' 11.00 8 Schätze / Qi Gong (Entspann.tech.) 20' * 13.00 Sissel Training (Kräftigung mit dem Sitzkissen) 30' * 13.00 Geführte Entspannung in der Salzgrotte 45' (EUR 13,—) 14.00 Phantasiereise 25' 14.30 Die 5 Tibeter (Entspannungstech.) 20' * 15.00 Wassergymnastik 20' 16.00 Nordic Walking ☀ 45' ** 19.00 Live Tanzmusik	Pool Gymnastikraum Sporthaus Gymnastikraum Gymnastikraum Spa Rezeption Gymnastikraum Gymnastikraum Pool Fitnessraum Shali Mar Bar
Dienstag	8.00 Wassergymnastik 20' 9.00 Gummi Band Training 40' ** 10.00 Bogenschiessen ☀ 30' ** 11.00 Autogenes Training (Entspann.tech.) 20' * 13.00 Cross Training (Cardio und Kräftigung) 45' * 13.00 Geführte Entspannung in der Salzgrotte 45' (EUR 13,—) 14.00 Stretching 30' 14.30 Tischtennisturnier 30' 15.00 Ungarische Spezialitäten Kochkurs 30' 15.00 Wassergymnastik 20' 16.00 Golfschnuppern ☀ 45' *** 17.30 Ungarischer Abend mit Zigeunermusik 19.00 Live Tanzmusik	Pool Gymnastikraum Rezeption Gymnastikraum Fitnessraum Spa Rezeption Gymnastikraum Sporthaus Restaurant Pool Driving Range Restaurant Shali Mar Bar	Freitag	8.00 Wassergymnastik 20' 9.00 Nordic Walking ☀ 45' ** 10.00 Körperanalyse 20' * 11.00 Pilates Training 30' ** 13.00 Wirbelsäulentraining auf dem Ball 35' ** 13.00 Geführte Entspannung in der Salzgrotte 45' (EUR 13,—) 14.00 Einführungsgespräch für unsere Fitnessgeräte 20' 15.00 Wassergymnastik 20' 15.00 Hotelrundgang 30' ab 5 Pers. 16.00 Soft Ball Training 35' ** 19.00 Live Tanzmusik	Pool Fitnessraum Fitnessraum Gymnastikraum Gymnastikraum Spa Rezeption Fitnessraum Pool Information Gymnastikraum Shali Mar Bar
Mittwoch	8.00 Wassergymnastik 20' 9.00 Body Ball Training 40' ** 10.00 Kräftigung mit der Hantel gegen Osteoporose (max. 4 Pers.) 30' * 11.00 Muskelentspannungs-Training 30' * nach Jacobson 13.00 Einführungsgespräch für unsere Fitnessgeräte 20' 13.00 Geführte Entspannung in der Salzgrotte 45' (EUR 13,—) 14.00 Körperanalyse 20' * 15.00 Wassergymnastik 20' 16.00 Nordic Walking ☀ 45' ** 19.00 Live Tanzmusik	Pool Gymnastikraum Fitnessraum Gymnastikraum Fitnessraum Spa Rezeption Fitnessraum Pool Fitnessraum Shali Mar Bar	Samstag	8.00 Wassergymnastik 20' 9.00 Sionengebet (Entspannungstechnik) 20' * 10.00 Bogenschiessen ☀ 30' ** 11.00 Sissel Training (Kräftigung mit dem Sitzkissen) 30' * 11.00 Videofilm über Ungarn 60' 13.00 Stretching auf dem Ball 20' * 13.00 Geführte Entspannung in der Salzgrotte 45' (EUR 13,—) 14.00 Golfschnuppern ☀ 45' *** 15.00 Tennisschule ☀ 45' ** 15.30 Weinverkostung ungarischer Weine 30' 16.00 Nordic Walking ☀ 45' ** 17.30 Zalaer Abend mit Zigeunermusik 19.00 Live Tanzmusik	Pool Gymnastikraum Rezeption Gymnastikraum Shali Mar Bar Gymnastikraum Spa Rezeption Driving Range Tennisplatz Restaurant Fitnessraum Restaurant Shali Mar Bar
			Sonntag	8.00 Wassergymnastik 20' 9.00 Gummi Band Training 40' ** 10.00 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik 30' 11.00 Ungarische sprachstunde 30' 13.00 Die 5 Tibeter (Entspannungstech.) 20' * 13.00 Geführte Entspannung in der Salzgrotte 45' (EUR 13,—) 14.00 Einführungsgespräch für unsere Fitnessgeräte 20' 15.00 Tennisturnier ☀ 60' 16.00 Nordic Walking ☀ 45' ** 19.00 Live Tanzmusik	Pool Gymnastikraum Gymnastikraum Rezeption Gymnastikraum Spa Rezeption Fitnessraum Tennisplatz Fitnessraum Shali Mar Bar

☀ Bei Schönwetter
 * EUR 3,—
 ** EUR 6,—
 *** EUR 9,—



Wenn Sie sich für eine Trainer-Stunde anmelden möchten, dann bitte melden Sie sich an der Rezeption! Tel.: 555